سر الصحة والنجاح والسعادة

د. فيكتور بوشيه

ترجمة

محمد سليمان

الكتاب: سر الصحة والنجاح والسعادة

الكاتب: د. فيكتور بوشيه

ترجمة: مُحَمَّد سليمان

الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

بوشيه ، د. فيكتور

سر الصحة والنجاح والسعادة/ د. فيكتور بوشيه، ترجمة: مُحَمَّد سليمان

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٢١١ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولى: ٦ – ١٨ – ٦٧٧٤– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ٢١٩٢٣ / ٢٠١٩

سر الصحة والنجاح والسعادة

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

الجزء الأول

تربية القيم والكيان المعنوي

الفصل الأول

إذا أردت أن تغزو العالم فابدأ بغزو نفسك

في غزو العالم :

ما معنى غزو العالم ؟ غزو العالم هو اكتساب السمعة الطيبة، الاستقلال، النفوذ الاجتماعي، النبوغ المهني، وفي النهاية، اكتساب الثروة والصحة والسعادة. وهذه المكاسب المرغوب فيها ، يمكن أن يحصل على معظمها، أو عليها جميعا، كل من يرغب في أن يمتلكها .

ماذا تريد؟ أن تكون سعيدا . فماذا يلزم كي تكون سعيدا ؟ الصحة، النجاح والسرور لكونك نافعا للآخرين. وكيف ستحصل على الصحة؟ باحترام قواعد الصحة البدنية والعقلية وبممارسة التربية البدنية، ولماذا ستنجح في الحياة؟ لأنك سوف تمتلك الصفات الاجتماعية أو القوة الجاذبة .

الصفات الجاذبة :

إنها صفات النظام، واتباع نهج محدد، المشاعر الإيجابية، التفاؤل، الثقة بالنفس، الرفق، الحماس، الصفات العملية، الشعور بالقيم، المنطق الذي يخلق الفاعلية. والصفات الخلقية، حب الخير، حب ما هو جميل،

حب الحق والنضال والثبات والتضامن والإحسان، والخصائص المهنية التي ينميها الجد، والتركيز والمثابرة .

المعارف المهنية :

لا يجب أن ننمي المعارف المهنية فحسب ، وإنما يجب أيضا أن تكون أعلى من معارف الآخرين ، وإنها لتكتسب بالنظام ، والدقة والسعي في سبيل ما هو " أفضل دائما " .

الحكم الصائب ، الضمير ، التضامن ، الكفاح ، المثابرة ، إن من يمتلك هذه الخائص ، سينجح بلا مراء وسيكتب مركزا مرموقا .

إنها موجودة فيك :

هل من الممكن اكتساب تلك الصفات وتنميتها؟.. نعم . إذا كنت قد حرمت بعض الصفات الطيبة ، أو كنت منتميا إلى فريق المتخلفين ، أو فاقدي التوازن ، فإن تربية النفس ، بالنسبة لك ، سوف تذهب هباء . أما إذا كنت تقرأ هذا الدرس ، فمعنى هذا أن جميع الصفات اللازمة لتحقيق مثلك الأعلى، موجودة فيك . إنك إذا ، روح مختارة ، روح صالحة للتهذيب البشري .

التربية البدنية :

لا تختلط التربية البشرية أو البدنية ، بالثقافة بمعنى التعليم . وليس لهذين النهجين نفس الهدف : فالتربية والتعليم ليسا شيئا واحد ، فإنك

تقول : " هذا الرجل لم ينجح " ومع ذلك فإنه مثقف ، مهذب . إنه ممن سبق أن درسوا الهندسة ، أو من خريجي المعلمين ، وإنه لحائز على درجتين علميتين أو على ثلاث ويتكلم خمس لغات أو ستا ، فهو بهذا رجل مثقف، هذا حق. ولكن هذه التربية ليست هي التي يجب أن تتوق إليها أنت نفسك. إن ما أشرت إليه من معارف، جدير بالتقدير، وإن هذه المعارف لتزيد من فرص النجاح، غير أنها ليست كافية، وإنني شخصيا أعرف قوما يحملون شهادات كثيرة العدد، وأعرف إنهم قد برزوا إلى حد ما في فرع من فروع الفن أو العلم، إلا أنهم ظلوا بوهيميين، يحيون حياة بائسة. لماذا؟ لأنهم لم يثقفوا بالمعنى الذي ترمي إليه "التربية البشرية" أي بالمعنى العملي. إنهم ليسوا في حالة اتزان ، ولم يقوموا بتهذيب كل قدراتهم، بطريقة طبيعية. إن هؤلاء "المفكرين"، ليسوا بقوم عمليين، إنهم لا يعرفون كيف يستخدمون قدراتهم بغية الوصول إلى نتائج أفضل مما وصلوا إليه.

فائدة دروس إعادة التربية :

لو أن فيلسوفا من علماء النفس ومحللا نفسيا كانا قد توليا هؤلاء القوم فعمقا طاقاتهم وذكاءهم ، لكانوا قد حصلوا على نتاج مجيد .

ولهذا كانت دروس تربية النفس خير عمل اجتماعي . وإذا تتبع كل فرد هذه الدروس ، فسوف تشهد اختفاء العاجزين والساخطين والفاشلين ممن يحيطون بك . وسوف تتبدل الحياة الاجتماعية ، ويرضى كل امرئ بما قسم له .

حقق ذاتك :

فماذا يلزمك إذا كي تنجح ؟ تحقق من ذاتك الحقيقة ، من ذاتك المثالية . وسأوضح لك الأمر . خذ شخصيتين مختلفتين ، إحداهما شخصية ذكية ، قد وهبت روحا حية ، ووجهت نحو الحياة العملية ، والأخرى شخصية لا ذكاء لها، أفسدتها وراثة سيئة ، وتلك الشخصية الأخيرة هي استثناء للقاعدة . وإنك لو طلبت إلى صاحب تلك الشخصية " غير المهذبة " ماذا يرغب في الحياة الدنيا، فإنه سيجيبك : " أن آخذ من الجار ثرواته ، وأن آكل من الطعام أجوده ، وأرتوي من الشراب أطيبه ، وأن أنام ملء جفني ، وأن ألهو ... ولا شئ أكثر من ذلك " .

وإنه إذ يجيبك على هذا النحو ، فإنه لا يفكر في النتائج السيئة المكدرة لهذه الحالة من الأمور ، الحالة التي تقوده حتما إلى الدمار ، والتعطل ، والضيق، والمرض وإلى موت سابق لأوانه . ولن نشغل أنفسنا بهذه الكائنات الدنيا ، لأن جهودنا أجدر بمن هم في حاجة إلى التقويم .

ومثلك الأعلى :

إن كل إنسان ذكي – وكل الذين يقرأون هذه المذكرات أذكياء – سوف يفسر ما يصبو إليه على هذا النحو : " إن مثلي الأعلى ، أن أكون إنسانا طيبا ، نافعا ، موضع التقدير ، متمتعا بنفوذ اجتماعي كبير قادرا على أن أحسن الكلام ، وأجيد الكتابة ، وأن أفكر ، وأن أفضل في الأمور ، وأن أنفذ كل قرار أصدره ، لأن هذه هي الصفات التي لا غنى عنها ، كي يكون المرء نافعا ويكتب له النجاح " .

ركز ذهنك على فكرة قوية

إن هذا هو ما ترمي إليه . أليس كذلك ؟ حسن ! إنك لقادر على تحقيقه وإنك إذ تكون قد أدركت هذه الغاية ، فإنك لتمتلك بالتأكيد ، في حالة ركود ، الصفات التي ينبغي لك اكتسابها ، إنك تمتلك بذور كل القدرات الضرورية لتحقيق هذه الغاية ، إنه يكفي أن تنمي هذه البذور ، كيف تكون ذلك؟ أولا: بالتركيز. وكيف تكتسب عادة التركيز؟ بالسيطرة على النفس . يجب عليك أن تخطط برنامجا يحقق مطالبك ، ويلزم فحص هذا البرنامج في تركيز ، لتقبين تفصيلاته ووسائل تحقيقها ، يلزم أن تتعلم "التفكير"، أتمنى أن تراقب أفكارك من أجل التركيز على فكرة ما ومن أجل تركيزه عليها وقتا يطول بالقدر اللازم لحل المشكلة .

الفكرة تدفع إلى العمل

سيلزم بعد ذلك ، تنفيذ البرنامج في غير تراخ ، ولسوف تنهض بتحقيقه ، بمجرد أن تكون قد اكتسبت السيطرة على أعمالك ، وهذا ما نسميه الإرادة . فبالتفكير ، سوف تستبين في جلاء ألعوبتك ، وسوف تصنع فكرتك وتنشر الضوء على أفكارك . ومن اليوم الذي تكون قد اكتسبت فيه تلقائيا ، أو بالإيحاء الذاتي الإرادي ، فكرة قوية ، متحكمة ، فإنها ستوقظ إحساسا وحركة يبدوان فيما يعتريك من نشاط وحماس . والذكاء على الدوام ، وثيق الارتباط بالإحساس . وستدفع إلى التنفيذ بما لديك من رغبة ملحة ، وبسيطرة الفكرة عليك ، وهو ما تظن أنه الإرادة .

وفي الحقيقة ، الإرادة كلمة ، ولا شئ غير كلمة ، إنه التدرج الذي يجعل الفكرة تنتقل إلى طور تحقيقها ، بالرغبة الملحة وبالإحساس الجارف بالنجاح ، فالإحساس هو الذي يقودك ، وليست الإرادة أو الإدراك .

المرء بأفكاره

لو أن الهم ، أو القلق أو اليأس أو الحسد قد ظهرت لديك ، فاجعل بانتظام ، بينك وبينها حدا . وركز الانتباه على موضوع آخر ، يستغرق تفكيرك ويجتذبك . وإنك بهذا ، تنمي السيطرة على أفكارك . حل بينك وبين أفكارك الخاوية الشاردة ، التي تكون مجردة من القوة ومن العمل . إن المرء بأفكاره وإحساساته ، وأعني بالإحساسات، الرغبات ، والأهواء والشهوات . والإنسان ، في حقيقة الأمر " ذكاء وكائن حساس في الوقت نفسه ، كائن مزود بالإرادة ، وأقول إرادة للإشارة إلى القدرة على إنجاز الأمور . غير أن الذكاء والإحساس ، في الحقيقة، هما اللذان يخلقان العمل، وإن الأفكار القوية والإحساسات الدافقة التي تتولد عن هذه الأفكار هي التي تدفعنا إلى العمل . فتعلم إذا أن تصرف عنك الأفكار المؤلمة "القلق والهم والحسد". وإذا اجتاحتك نوبة سوداء من تعكير المزاج، فحاول أن يبدو عليك السرور والبهجة ، ولسوف تتبدل حالتك النفسية . خذ كتابا طابعه التفاؤل والمروءة ، إنك في أول الأمر ، ستقرأ قراءة آلية، ولكنك لو بذلت جهدا لتركيز انتباهك على هذه القراءة ، فسوف يتغير مجرى أفكارك شيئا فشيئا ، وسوف تتبع إحساساتك مجرى أفكارك ويعود الهدوء إلى نفسك كما تعود الشمس تظهر من بين السحب.

تدفع الإحساسات إلى العمل ، ومن أجل أن توجد الإحساسات ، يلزم أن تثير الأفكار وأن تتولى السيطرة عليها بالإيحاء الذاتي ، وإنه بالتدرب المتزايد ، وبتكرار جهودك الذهنية ، سوف تكتسب . على هذا النحو ، الإحساسات التي تريد أن تستشعرها وسوف تتصرف كما يجب أن تتصرف .

وبهذه الوسيلة ، فإنك ستحسن الحكم على الأمور ، وتصبح سندا لنفسك ، وستكتسب سيطرة عليها .

والنفس إذا ما تركزت ، فكرت في صفاء وذكاء وإذا ما فكرت النفس في ذكاء ، فإنها تنمي قدراتها على اتخاذ القرارات وعلى الإنجاز .

والإرادة ، تعبير عن الفكرة المحركة النافذة ، والإرادة لا تحدد طبيعة الأفكار وإنما تظل في خدمة الفكرة الصائبة ، والفكرة تثير الرغبات التي يأتي العمل في أثرها ، ويلزمك أن تراقب ما لديك من إحساسات وأفكار . وإذا أنت لاحظت ، أو بوجه خاص ، لو أنك أظهرت عيوب من يحيطون بك ، فإن هذه العادة القبيحة ، عادة " الكشف عن عيوب الناس " ، تخلق حولك جوا من النفور . اترك إذا ، تلك الرغبة المرذولة في الانتقاد وكشف عورات الآخرين وعود نفسك ، في إخلاص ، على ألا تبحث لدى الآخرين ، إلا عن كل ما هو حسن ، فإنك بذلك سوف تتبدل من مسيئ إلى محسن . واستعن في ذلك بالإيحاء الذاتي ، وسترى في مكان آخر كيف تربي الإرادة عن طريق الإيحاء الذاتي .

الفصل الثاني

التوازن العقلي

النوتيان :

لقد شبهنا ، قبل ذلك ، الحياة بنهر .

تطلع إلى اثنين من أصحاب الزوارق وهما ينزلان إلى هذا النهر ، أحدهما ، قد جرد من المجاديف ومن السكان (الدفة) ، والآخر قد ذود بهذه الأدوات . إن الأخير ، ليقود زورقه قيادة صائبة ويبلغ مصب النهر ، في أقصر وقت وبأقل مجهود . والثاني ، على فقيضه ، يتقدم في بطء ، يلعب به التيار ، وتتجاذبه الرياح ، فتجعله يتمايل في غير هوادة ، من ضفة إلى أخرى .

ولكي يكون لك حظ النوتي الماهر ، ينبغي لك أن تحصل على مجدافين وأن تعرف كيف تسيرها ، ويجب أن تكتسب السيطرة على نفسك، وألا تتركها تتأرجح بما يأتيها من إيحاءات خارجية وداخلية .

كن سيدا لحساسيتك :

إن الفرح والسرور والخوف والضيق والحسد والغيرة ، لا يجب أن تنال من صفاء نفسك ، أو تؤخر أعمالك وتجعلها عديمة الجدوى ، ولكي تحصل على نتيجة طيبة ، ينبغي لك أن تكون سيد حساسيتك ، وأن

تكون معتدلا ، متوازنا . ولقد نهض أساتذتك ، خلال حياتك المدرسية ، وبعبء تنمية ذكائك وتقوية ذاكرتك ، وحسنا فعلوا ، كما بذل والداك جهدهما في تكوين إرادتك ، وكان هذا حسنا أيضا ، غير أن أولئك وهؤلاء لم يتكفلوا بتربية حساسيتك .

أناس لا " فرامل " لهم " :

إن الحساسية التي لا تكون موضع المراقبة ، لهي سبب الشقاء والتعاسة والهموم . إنها تترك العقبات تعترض طريقك ، في كل خطوة من خطواتك فتوقف تقدمك . وتدفعك القوى الخارجية ، ذات اليمين وذات الشمال ، أو تلقي بك في هوة سحيقة . فمن أجل أن تحول بينك وبين هذا الشقاء ، ينبغي لك أن تتجمل بالاعتدال ، فإنه هو الذي يقوم من نفسك مقام " الفرامل " وعداد السرعة في سيارة من السيارات وإنه بفضل الفرامل ، ستتجنب المعوقات في " الملفات " الخطيرة أو المطبات في الممرات الضيقة . وإنه بفضل عداد السرعة ، ستسير بمعدل حسن ، من غير أن تضر سيارتك . وإنك بهذا ، تختلف عن ذلك السائق الذي يسير بسيارته منطلقة بأقصى سرعتها ، يعتلي المطبات ، ولا يبطئ من سيره إذا بلغ " الملفات " ، فيخاطر بأن يرتفع إلى أعلى سيارته أو أن تنقلب أو تتحطم على ما يعترضها من عقبات .

ولقد وصفت القوم الذين لا هوادة لهم بأنهم بمثابة من تسلخ جلودهم وهم أحياء لأنهم شديدو الحساسية وتترك جميع الأحداث في نفوسهم طابعا لا يمحى، وتوقظ فيها رد فعل يتجاوز كل حد: السرور،

الغضب، الحسد، الحماقة، الغيرة، القلق، الكدر، الجزع، اليأس، كلها طفيليات تمتص طاقاتهم وتباعد بينهم وبين الصحة والنجاح والسعادة.

اجعل مزاجك متزنا :

لكي توقف انعكاساتك ، حطم تلك الطفيليات الذهنية ، واجعل مزاجك متزنا وثم الاعتدال في نفسك . ابدأ بأن تعتاد العمل توا ، فبمجرد أن يتقرر عمل ما ، يجب عليك تنفيذه دون توان . ولكي تصل إلى مثل هذا الإنجاز السريع ، ثم الحماس لديك .

يشبه الاعتدال عجلة القيادة لآلة بخارية ، فعجلة القيادة تزن تحرك الآلة ، وتمنع كل نقصان أو زيادة مفاجئة في السرعة أيا كانت التقلبات التي تحدث في ضبط المحرك . وعجلة القيادة ، والمنظم لآلة بخارية ما ، تحقق توازن القوة ، فالمنظم يتيح للجهاز أن يستنفد الطاقة اللازمة تماما للحركة المطلوبة . والقدرات العقلية ، التي تلعب دورا مماثلا لدور عجلة القيادة ودور المنظم ، يجب أن تنمو إذ إنها تحقق الاعتدال .

الاعتدال :

إن الشخص المتزن ، المعتدل ، سيستنفد طاقته بطريقة سوية منتظمة، وإنه لن يخضع أبدا لأي تغيير فجائي . وإن حماس هذا الشخص لا يبلغ ضغطه ١٥ كيلو في لحظة ما ، ثم كيلو واحدا في اليوم التالي . وإنه لن يكون متحمسا متفائلا في ساعة ، ويكون يائسا ، منهارا في ساعة أخرى – سيجعله الاعتدال في مأمن من التقلبات العقلية . وإذا بلغ

ضغط حماسك ١٠ كيلو ، فإن الاعتدال سيتيح لك أن تنقص هذا الضغط حين يكون التراخي والراحة لازمين لك . وسيتيح لك الاعتدال نفسه أن يكون لديك احتياطي ملحوظ من الطاقة تستخدمه عند أول حاجة إليه . وإذا ما عرض ، عارض مفاجئ ، استدعى طاقة أكثر قدارا ، فإنه بفضل اعتدالك وبما لديه من احتياطي رهن تصرفه ، فسوف تكون متعدا في لحظة ما ، أن تقدم مزيدا من الجهد وأن تنهض بعمل لم يكن متوقعا ، بنفس اليسر كما لو لم يطلب منك بذل مجهود إضافي .

امتلاك النفس :

يعمل الاعتدال على أن يكون الإنسان على الدوام ، هو نفسه . إنه يتيح مواجهة كل الظروف وجميع الأوضاع المتباينة ، في هدوء واطمئنان وانتصار . إن الإنسان المتزن لا يكره اليوم الشخص الذي كان بالأمس يحبه ولا يكون في الصباح عطوفا ، وفي المساء ساخطا . وإنه لا يغضب على الإطلاق ولا يكون قلقا أبدا . فالاعتدال، يتضمن الهدوء والتحكم في النفس والثقة بها وسيطرة المرء على نفسه. ومن كان معتدلا ، فلن يسيطر عليه الذين يحيطون به، ولكنه هو الذي يتحكم فيهم ويؤثر عليهم.

إيحاء جوهري :

لتحمل نفسك على الاعتدال بتكرار هذا الإيحاء " إن لي في الحياة هدفا واحدا ، هذا الهدف هو صلاح جسمي وعقلي وتقدمي اجتماعيا وخلقيا . " وهذا الايحاء المستمر ، هو الأساس الذي يجب أن يقوم عليه

البناء وإنه ليس ممكنا أن تكون معتدلا طالما تنازعك هدفان مختلفان وإن ذلك الهدف الذي يجب أن يرمي إلى إصلاح نفسك ، هو الهدف الأصيل الذي تتركز فيه كل مصالحك ، إن هذا الإيحاء ، ليمنحك الهدوء ، ويعاونك على الاعتدال ، وإنك لا تقدر على أن تشهد تقدمك الثلاثي ، الجسماني والعقلي والخلقي ، من غير أن تكون عبدا لضميرك . وإنك إذا سرت وفق ما يمليه عليك ضميرك ، في كل مناسبة ، فإنك لا تكون ، على الإطلاق قلقا أو منزعجا . وإذا رسمت ، على الدوام ، برنامجا ، قبل قيامك بعمل ما ، فإنك لن تغرق في مهام لم تكن تتوقعها . لا تترك نفسك نهبا لأقل بادرة من بوادر الملل ، وقاوم بلا مبالاة ، وبهدوء ، آلاف الصعاب التي تدهمك ، وقاوم المصادر التي تنبع منها هذه الصعاب ، أد واجبك على الدوام .

إيحاءات أخرى :

إذا نزل بك مكروه فكرر قولك " إنه مكروه هين " أو " إن الأمر عندي سواء " . وإذا عرضت لك حالك مثيرة فقل " سيصبح كل شئ على ما يرام ، سيهدأ كل شئ ، سوف سينصلح كل أمر . "

لا تجعل نفسك فريسة للفزع ، إذا ما منيت بأعداء أشد منك قوة . فاحتفظ بالهدوء وبالإبتسامة في الوقت الذي يتوقع فيه أعداؤك أن يروك منهارا ويائسا . سيكون ذلك أول انتصاراتك عليهم ، عندما تستطيع أن تقول بنفسك لنفسك " سيأتي دوري – ستحين الساعة المواتية لي " لا تسع إلى أن تنتقم لنفسك ، ولكن أعمل ، بعد هزيمتك ، على أن تنهض

من كبوتك ، في سرعة وفي كياسة وإنك لبالغ ذلك حتما إذا كانت رغبتك في ذلك راسخة .

وإذا لزم أن تضرب في حالة الانسحاب ، فافعل ذلك في انتظام تام، فلسوف يعجب أعداؤك بهدوئك وقوتك من غير أن يعترفوا بذلك . وسيفهمون أن إرادتك تعتمد على الحق وعلى الخير – كرر هذا الإيحاء الذاتي " في كل الظروف القاسية ، أستفيد من كل شئ ، حتى أحصل على نتائج سعيدة " . أو كرر أيضا " إنني معتدل ، إنني أستخدم جميع الوسائل لأنمي في نفسي الهدوء والاتزان العقلي . إن لدي سيطرة تامة على نفسي " . وإن نفسك " في اللاشعور " لتعمل طبقا لما تعتقده ، دعها تعتقد فيما تؤكده لها من حزم وانتفع بخدماتها . وفي فترة بضعة أسابيع ، ستتبين أنك بهذه الوسيلة ستكون أكثر اعتدالا في أفكارك وفي مشاعرك وأحاديثك وأفعالك .

الاعتدال مجمع القدرات :

من المحتمل أن تقول لي " ولكن ما هو مركز المخ الذي يوائم الاعتدال ؟ وما هي وسيلة تنمية تلك القدرة ؟ ، حسن . الاعتدال ليس بقدرة ، إنه مجمع القدرات ، وسأعاونك على تحديد كل القدرات اللازمة لانبثاق الاعتدال والفصل بينها وعلى هذا فستقوم أنت بتنميتها ، كل قدرة منها على حدة .

الاستمرار :

إن أول قدرة تكون الاعتدال ، هي الاستمرار ، ودوره يشبه دور عجلة القيادة في الآلة البخارية . وإن هذه القدرة لتهدف إلى أن تجعل نشاط المراكز المخية الأخرى ، تدوم ، وتطول وتبقى على الأيام . وإنها لتنقص بل تتحاشى التوقف المفاجئ والقيام المفاجئ أو التغيرات السريعة دون تغيير السرعة أو الاتجاه . ومن أجل تنميتها ، يلزم أن تتعود ألا تبدأ عملا ما دون أن تكون قد قررت الاستمرار فيه وبلوغ نهايته . إنك تعكف مثلا على حل مشكلة ما – فيجب أن تنتهي منها ، وحين تبدأ في قراءة كتاب ما ، يجب أن تقرأه حتى نهايته ، وإذا بدأت في دراسة درس ما حدد، مقدما ، ما سوف يستغرقه من وقت ، يستغرق عشرين دقيقة مثلا، انته منه في الدقيقة العشرين بالضبط . وإذا قلت " سأقوم بتمرينات رياضية لمدة عشر دقائق ، فاعمل هذه التمرينات في عشر دقائق وليس في تسع أو في إحدى عشرة دقيقة .

يقظة الضمير :

إن القدرة الثانية الأصلية التي تصنع الاعتدال ، هي يقظة الضمير . وتجذب هذه القدرة انتباه الروح إلى القواعد ، والأسس ، والقواعد ، فأنت تقول مثلا " يجب قبل أن أرقد ، أرقب حجرتي " هذا قانون ، إذا طبقته بانتظام ، فستصبح ذا ضمير . وأنت تقول " يجب أن ألصق طابع بريد في أعلى المظروف ، من الجهة اليمنى تماما ، يجب أن أتناول طعامي على المائدة ، في بطء ، يجب أن أمتنع عن النبيذ وعن الكحول والتوابل

والخردل ، إن هذه التوابل ترهق معدتي وتثير الجهاز العصبي ، لا ينبغي أن أتناول ليلا قهوة ولا لحوما . لا يلزم أن آكل في العصر أو في الليل " إن المرء ، حين تكون يقظة ضميره نامية ، لن يخرق هذه القواعد عندما يؤمن بسلامتها .

النظام :

ويأتي النظام بعد ذلك – راعه في نفسك مكانا وزمانا . فكل شئ يجب أن يكون في مكانه ولكل لحظة من النهار عمل تعمله . وكرر هذا الإيحاء الذاتي " لن أقوم بعمل ما ، على الإطلاق ، من غير أن أحدد سلفا برنامج هذا العمل . إنني أنظم نهاري ساعة بساعة . أرغب في إعداد رحلة في الغد ، فأسطر على ورقة بيضاء .

(أ) أعد حقيبتي .

(ب) أذهب للحصول على تذكرتي .

(ج) ابرق إلى صديقي لأحصل منه على موعد .

(د) أحجز مكانا لي .

(هـ) آمر سائقي بأن يحضر إلى المحطة لأصطحابي عند عوتي ... إلخ . وإني لألتزم هذا البرنامج وأطبقه حرفيا وأفعل الشئ نفسه في كل عمل أقوم به .

الكتمان :

الكتمان هو تلك القدرة التي تتيح لك إخفاء ما يجبش في صدرك من أفكار وإحساسات ورغبات . إنه معقل اللسان . لا يجب أن تحدث الآخرين إلا بما تريد أن تفقده . اطو لسانك سبع مرات ، قبل أن تنطق بالكلام . ولا تقل إلا ما تريد أن تقول ولكن قل أيضا ، كل ما تريد أن تقوله .

الحذر :

إن هذا الميل النفساني ، يكون ضارا في أغلب الأحيان ، لأنه مركز الخشية والخوف ، هو شديد النمو لدى معظم بني الإنسان بحيث يجعلهم وجلين ، جبناء ، خائفين ، إذا إنه يخلق فيهم الفزع والقعود عن العمل . ولكن عندما تكون هذه القدرة في حالة عادية ، فإنها تجعل الإنسان ذا بصيرة في أموره . والكتمان يضع قيدا على اللسان ، أما الحذر فيضع القيد على التحركات . إنه الحذر الذي يضطر المرء إلى أن يفكر قبل أن يعمل ، ولكنه يجب ألا يمتنع عن العمل في سرعة وحماس . والمرء الكتوم ، لا يتحدث من غير أن يفكر ، حتى يتبين مقدما ما يجب عليه القيام به من عمل . إنه لا يعمل إلا ما قد قرر عمله .

تقدير المرء لنفسه :

إن معظم الناس ، حذرون ، مترددون ، متحررون ، كما يكونون أيضا مسايرين لرأي الآخرين ، أي لا يكون لديهم اعتداد كاف بأنفسهم .

ويعملون أعظم حساب " ماذا سيقول الناس عن ذلك ؟ " . فلا يجب أن تشغل نفسك برأي الناس فيك ، ما دمت تقدر نفسك حق قدرها .

الاستحسان :

الاستحسان هو مركز الإحساس بالمديح والذم ، وكلما كان الاستحسان قويا بالنسبة لتقدير المرء لنفسه كان الإنسان أكثر إحساسا بتقدير الآخرين . وتقودك شدة الحساسية هذه إلى الضيق وبلبلة الفكر . والمرء الشديد الحرص على استحسان الناس ، إنما هو شخص " مرهف " تسيطر عليه أعصابه ، فتفقد أحكامه عدالتها . وإن ترياق الاستحسان ، هو الاعتداد بالنفس . وهي قدرة نادرة . وإن من يتلمس إطراء الناس ، لا يلقي بالا ، إلا لتقدير الآخرين ، ومن تكون لديه صفة الاعتداد بالنفس، لن يأخذ في اعتباره غير تقديره هو لشخصه . ويجب أن تنمي فيك صفة تقديرك لنفسك إلى درجة عظيمة ، إذ هي القدرة التي تراقب الأعصاب ، إنها هي التي توازن الحركات وتثبتها وتجنب الارتفاع والانخفاض وتنقص منه. وهي التي تحافظ على القوة العصبية وتوفرها .

ومن أجل أن تنمي تقديرك لنفسك ، كرر هذا الإيحاء " إنني أعمل على الدوام لكي أحصل على أفضل النتائج – سأتصرف دائما طبقا لما يمليه علي ضميري ، إنني في هذه الظروف راض عن نفسي ومعتز بها " .

الثبات :

الثبات ، هو الذي يلفت انتباهك إلى ما قررته وعقدت عليه عزمك وما حددت لنفسك من هدف . والمرء الذي يكون قد وهب قوة الثبات وضعف الاستمرار ، يتغير من لحظة إلى أخرى . إلا أنه يعود دائما إلى ما كان قد عزم عليه وإلى النهج الذي رسمه لنفسه . ومن كان ثباته ضعيفا واستمراره قويا ، فسيزداد ثباته من وقت لآخر وسيكون تغيره أكثر بطئا ويمكن أن يتغير من سنة إلى أخرى ومن شهر إلى شهر ، وسيحصل على نصيب ضئيل من الاستمرار .

وينبغي لك أن تكتسب الثبات والاستمرار على السواء .

الهيبة :

الهيبة هي الميل إلى الطاعة والخضوع إنها هي التي تتيح لك أن تتلاءم مع جميع الظروف غير المتوقعة والهيبة هي التي تخلق الخضوع المؤقت ، لا الخضوع السلبي من خوف أو خجل ، ولكنه الخضوع الإيجابي الذي يبعث فيك هذه الفكرة " في هذه اللحظة ، سأتابع الظروف لأنال منها خير جزاء ، وعندما أحصل على ما أرجوه فسوف أعمل إذا ما يحلو لي " .

إن الذي يساير الظروف ، يجنب نفسه ثوارث لا طائل وراءها ، ويكون طريقه سويا ومستقيما .

إن الهيبة ويقظة الضمير ، هما القدرتان اللتان يوصى بهما الدين .

وعلى الجملة ، ينبغي لك أن تفكر ، ابحث عما لديك من قدرات ضعيفة ، وإذا ما اقتضى الأمر فالجأ إلى أحد المشتغلين بدراسة سلوك الإنسان ، أو بمن يتعرفون على هذا السلوك عن طريق الكتابة ، ليعاونك ، وأحزم أمرك لتطور تلك الجوانب الضعيفة .

الفصل الثالث

التوافق

كن في توافق مع جميع الناس والأشياء :

إنك ، في كل لحظة ، تصبح " يا له من جو ردئ ! يا له من فصل مؤلم من فصول السنة ! يا له من بلد ذي جو بارد ! لم يعد هناك فصول للسنة ، ليس هناك شتاء ولا صيف ! " لا تذكر الظواهر الكونية بسوء ، فإنك لا تفهمها ، وقد تكون تعمل لصالحك ، ومع كل هذا ، فإنك لست بقادر على أن تغيرها .

وزيادة على ذلك ، فإنه يجب عليك أن تكون في تلاؤم مع نفسك ، مع الناس ومع الأشياء . كما ينبغي لك ألا تشكو أبدا وأن لا تذكر بالسوء ، شخصا ، أو شيئا ، أو حدثا أو تذكر نفسك بسوء .

ليس على الآخرين أن يكونوا في تلاؤم معك ، وإنما عليك أنت أن تتلاءم معهم . وسيلزمك القيام بجهد متواصل ، لتحقيق هذا التلاؤم .

لا تترك نفسك تجرفها أهواؤك وأفكارك ، بل عليك بالهدوء والصبر . وستكون تلك طريقة بلوغ السكينة والسلام ، وهي صفات تتيح لك السيطرة على الأحداث والأشياء والناس . إنك لست على الأرض فردا ، إنك لست إلا جزءا في كل كبير ، ولقد أتيت إلى هذا الكوكب لتلعب دورا متناسقا مع هذا الكل . إنك لست إلا أداة لها نصيب تنهض به وسط

هذا الخصم الكلي ، فإذا ما أردت أن تكون سيدا وأن تسيطر ، فابدأ بأن تكون في توافق تام مع الناس والأشياء جميعا .

كن متجاوبا مع البيئة :

إن البقاء يتعذر على كل كائن لا يكون متجاوبا مع بيئته . فلو أن أرنبا أبيض كان يجوب الحقول ، فإنه قد لا ينتهي اليوم حتى يكون قد لقي حتفه . ولو أن كلبك كان قد وضع في القطب أو في خط الاستواء ، فإنه سوف ينهار في ظرف أربع وعشرين ساعة ، لماذا ؟ لأنه لا يكون موجودا في توافق مع الظروف المناخية إن قانون بقاء الأكثر تلاؤما ، هو برهان هذه الحالة وبين بني البشر لا يترك فاقدو التوازن ذرية ما . أو يكون أولادهم وهم عزل من سلاح الحياة ، في طريقهم إلى الفناء السريع .

وإذا كان أحد فصول السنة رديئا ، فلاثم نفسك معه ، بما تلبسه وبما يشغلك . وإذا كان يومك عابسا ، فدعه ، مع ذلك يمر ، على أحسن حال ممكن ، وكن متجاوبا مع الأحداث

تقضي الحكمة بذلك :

يعتقد المؤمنون أن الله قد اتقن كل شئ خلقه ، وإذا لم تكن مؤمنا بذلك ، فإن أفضل ما يمكن أن تفعله لتكفل لنفسك سكينة وهدوءا وسعادة وكمالا ، هو أن تنهج بالنسبة للطبيعة نهج المؤمن الخالص الإيمان
.

هل أنت قادر على أن تغير العالم ، وأن تجعله يتلاءم معك ؟ كلا . إذا أليس من الكياسة واليسر أن تجعل نفسك تنسجم مع هذا العالم ؟ وإنك كلما زدت معه انسجاما ازددت تأثيرا عليه وعلى الناس ، لأنك سوف تفرض مكانك فرضا . وإذا أنت فرضت هذا المكان ، فستقوم بدورك وتصبح مبعث التأثير وتكون مركز الإشعاع وتكون أفكارك وإرادتك وأعمالك كلها مثمرة

لا تدخر جهدا في التفكير :

لا تظن أنك تعيش في انسجام إذا أنت رضخت لأفكارك وأذعنت لغرائزك دون أن تعمل على تنظيمها . يلزمك أن تفكر ، وأن تتأمل وأن تناقش نفسك قبل أن تعمل .

إنني لأعرف قوما من أصحاب السيارات ، يستخدمون سياراتهم يوميا ويستعملونها طالما كانت الألة تسير سيرا منتظما . ويحدث من وقت لآخر ، أن تتوقف السيارة ، فيقاسون آلافا من المتاعب لكي يعيدوها إلى سابق عملها الطبيعي . وآخرون ، على العكس من ذلك ، لا تتعطل سياراتهم على الإطلاق . وتعمل آلاتها بانتظام . فلماذا ؟ لأنهم يراقبونها دواما ، ولأن الميكانيكي الذي يشرف عليها بقوم مرتين في الأسبوع بإصلاح الفرامل ، الكاربريانير ، والشمعات والصبابات ... الخ أو يقومون هم أنفسهم بذلك ، فلا يحدث للسيارة على هذا النحو أي ضرر أو أي تعطيل

إنك لو عملت بنفسك ، بطريقة آلية ، يوميا دون أن تكبدها مشقة التفكير في وظيفة آلتك الجسمانية أو الخلقية ، فإنه ستحدث لك أحداث وآلام تعكر عليك صفو حياتك . وعلى العكس من ذلك ، إذا حملت نفسك على التأمل ، خلال ربع ساعة ، في مشكلة ما ، فإنك ستكشف أسباب ضعفك وستتجنبها ، تأمل وفكر يوميا ، لمدة خمس دقائق ، حتى لو كانت الأمور جميعا تسير في رتابة ونظام ، فكر على وجه الخصوص إذا كان هناك ثمة ما يضايقك ، إنك ستمحو بهذا سبب ما يعكر صفوك من قلاقل واضطرابات .

كن منسجما مع الناس :

إن العالم الذي يحيط بك ، ليبدو قليل الألفة ، فأنت تتحدث في خشونة إلى من هو دونك ، وتتحدث بكثير من عدم اللياقة إلى من هو أعلى منك . وإنك ، في أسرتك ، لتنشر ما ألم بك من توعك المزاج ، تنشرها على الكائنات الضعيفة التي تحيط بك . إنها لسعادة مرذولة تهدم الانسجام وفقدان الانسجام يجعلك مكروها من الناس وينال من نجاحك كما ينال من سعادتك .

ولكنك سوف تقول ، " عندما أكون في بيتي ، فإنه إذا أساء خدمي القيام على خدمتي أو إذا ارتكبت أسرتي حماقات ما ، فإنه ينبغي لي أن أبين لهم ما ارتكبوا من اخطاء . " نعم ، قوم الاعوجاج ولكن افعل ذلك فقط ، افعله بينك وبين من تحب أن تقومه . لا تذل تابعيك أمام نظراتهم ،

تحدث إليهم في لطف وفي هدوء ، إنك بهذا سوف تجعل منهم معاونين وأصدقاء . وستخلق الانسجام بينك وبينهم .

فقدان الانسجام :

إن رئيس الفرقة الموسيقية ليجد عازف الكمان الذي لا يتقن ضبط آلته ولا يحسن عزف دوره . إن فقدان الانسجام وما يسوقه الناس لتفسير الاضطرابات والشكوى من المسئوليات ، ما هي إلا مجرد اعذار .

وفي التجارة ، عندما يتحد تاجران متنافسان فإنهما يصبحان معا سيدي الموقف . أما إذا أعلن أحدهما الحرب على الآخر ، فإنهما يفقدان وقتهما وما لهما على السواء .

توجد ألف وسيلة للتجارب :

اسع إلى البناء لا إلى الهدم ، لا تتلمس أخطاء الآخرين ، أبصر ما لديهم من حسنات ، اسع إلى ما يلزم من إصلاح دون أن تهتم بما ارتكب من أخطاء ، لا تنظر إلى الوراء ولا تأس على ما فاتك .

إن هناك عدة سبل لتجعل نفسك في انسجام مع الآخرين : دع الناس يعجبون بك ، بمظهرك الخارجي ، بحديثك ، بصوتك ، بهيئتك ، إن كل هذا يخلق الانسجام ويجذب إليك الناس ، اعتن بملبسك فإنك إذا كنت سيئ الهندام أشفق الناس عليك . وإذا أنت أفرطت في الأناقة فإنك ترسم صورة للأزياء تثير السخرية ، ينبغي لك أن تلبس ملابس بسيطة ولكن في ذوق سليم .

لاحظ أحاديثك :

اهتم بأحاديثك ، وتوقف عن أن تطري نفسك وأن تظهر على غير حقيقتك . واعتن بإشاراتك وتصرفاتك والبس لباسا لا عيب فيه وقلم أظافرك . ويجب أن يكون مظهرك وسلوكك كريمين . واعتن بوقع صوتك ، وتحدث في بطء ووضوح . وتخير النبرات الملائمة ، ولا تتحدث بسوء ، لا عن نفسك ، ولا عن الآخرين ، ولا عن الأحداث . وعلى العكس من ذلك ، تخير الكلام الذي يسعد الناس ، الكلام الذي يأسو الجراح ويهدئ النفوس ، ومن أجل أن تصبح عطوفا وطيبا ، عليك أن تتناول الجانب الطيب للآخرين . ابحث فسوف تجد بعض الفضل لدى أكثر الكائنات البشرية تجردا من الصفات الطيبة ، كلما ازداد تطلعك إلى الصفات الحميدة لكل فرد ، وكلما ازداد إحسانك إليه ، فإنه سيكون أهلا لأن يستمع إليك ، وأن يقدرك ويعينك ، ويتبع سبيلك . ولسوف ترى الانسجام يسود حولك وتحس به في نفسك .

ابحث أسباب فشلك :

ابحث فيما تقوم به من مهام يومية ، إذا اعترت حياتك نقائص ، عن أسباب الفشل والنقص . ابحث في عملك ، عما إذا كانت جدارتك في العمل تامة ، عما إذا لم تكن تستطيع أن تقوم بأفضل مما تقوم به . ولكي تفسر ضآلة حظك في النجاح ، لا تتهم المنافسة ولا غلاء المواد الأولية ، والوسطاء ، وعدم كفاية رأس مالك ، إن ما ينقصك هي مواهبك . اجتهد إذا في أن تكتسب الصفات العقلية الضرورية وسرعان ما تعثر في سهولة

ويسر على ما ينقصك . وحينئذ ستعمل على استبعاد أسباب الفشل ، داخلية كانت أو خارجية وستكتشفها خلال ربع الساعة الذي ستكرسه لتفكيرك في كل يوم . وستقوم حينئذ بتحليل مشاغلك واحدا إثر واحد وستجد عندئذ ، الوسيلة لتحقيق الانسجام بين خير قدراتك الشخصية وبين معلوماتك وما سبق أن اكتسبته من مواهب .

اعتن بصوتك :

اجعل صوتك متناسقا . إن الموسيقى الجيدة فيها جاذبيتها وأثرها الحميد على الكائنات البشرية ، وإنها لتريح النفس وتهذب الإحساس وتنمي الانسجام مع الطبيعة . والصوت البشري آلة موسيقية . إنك تستطيع أن تحكم على الناس من أصواتهم : فهناك أصوات صاخبة ، بهيمية ، مرتجفة ، محتبسة ، معوجة ، زائغة ، وهناك أصوات متسقة ، تفصح عن القوة ، والعدالة والمحبة ، والحنان ، والاتزان العقلي والخلقي وألف أخرى من الصفات الحميدة . اجتهد في أن يكون صوتك من بين تلك الأصوات التي تفصح عن تلك الصفات الجميلة ، ولكي تظهر أنت هذه الصفات يجب أن تكتسبها – ادرس صوتك عندما تكون منسجما تماما . وستتبين أن جرسه سيكون أكثر ملاءمة منه في الأوقات التي يسود فيها تبلبل أفكارك ومشاعرك وإذا لم يكن في مقدورك أن تقبل على الغناء، فاعتن بنطقك . ولا يمنعنك أحد من أن تتحدث أو تقرأ بصوت مرتفع أو أن تدرس وسيلة التعبير عما يجول في خاطرك من أفكار ، أصلح من صفات صوتك ، وستتبين أنك سوف تبلغ تماما ما تريد بالنسبة التي تصلح

فيها نفسك خلقيا . إن جرس صوتك ليترك أثرا حسنا أو سيئا فيمن يحيطون بك ، بالقدر الذي يتركه حديثك أو يزيد ، فالبصوت ، تزرع الألفة وتنشرها .

الحياة المتسقة :

أوجد التناسق في جميع أعمالك ، وكما أن لك منهجا في مطلع كل يوم ، فليكن لك منهج في كتاباتك ومناقشاتك وأحاديثك . وعندما تتحدث إلى الناس ، فلتكن لك خطة خاصة بك يسهل عليك اتباعها .

ولقد ذكرت لك أن الهدف الأسمى لحياتك هو الكمال الدائم لكيانك الجسمي والعقلي والخلقي . وسيكون لك ، على هذا النحو ، هدف واحد ، وهذا الهدف يتطلب ، لتحقيقه ، الانسجام والتناسق ، ستكون حياتك في انسجام وتوافق وتعبيرا للحياة المنهجية .

لا تقم بالأعمال الهامة في حياتك ، إلا عندما تشعر بأنك في انسجام – هل لديك قرار تريد أن تصدره ، هل لديك مشكلة ترغب في دراستها وحلها ؟ هل لديك ما تريد أن تسعى إليه ؟ كن بادئ ذي بدء ، في انسجام مع نفسك ، ولقد قال آباؤنا : " الليل يحمل النصيحة " – يشير هذا المثل إلى أن النوم يهدئ الأعصاب ويقلل من تزاحم الأفكار التي تتدافع في نهاية يوم مشحون بالنشاط ، وعندما تنهض من نومك ، ستكون هادئ النفس ، مستريحا ، راضيا ، وحينئذ تستطيع أن تواجه المشاكل المعلقة في أفضل الظروف وتصل في سهولة ويسر إلى الحل الذي تسعى إليه .

صبر ومثابرة :

تذكر أن الصبر أساس كل نجاح . إن من لا صبر لديهم ينتزعون أنفسهم باستمرار من البيئة التي لا يحسون فيها بالانسجام ، ونظرا لشدة إخفاقهم ، فإنهم عندما يعثرون على بيئة أخرى ، فإنهم لا يلبثون أن يشعروا من جديد بعدم الانسجام . وتفسر لك هذه الظاهرة ، كيف أن الأشخاص الذين يختلفون مع أصدقائهم ، يغيرون الوسط ، والوظيفة وصاحب العمل ، ويجرون دائما وراء النجاح دون أن يتوصلوا إلى بلوغه أبدا . لا تتبع سبيلهم . احذر أن تهرب من البيئة التي تحيط بك والتي لا تحس فيها بالانسجام مع الآخرين ، ابدأ في أن تغرس الانسجام داخل نفسك ، وكلما كان الوسط الذي تعيش فيه معوجا ، ازدادت مهمتك قسوة ، وكان ما تحققه من انسجام داخل نفسك متينا ومنعكسا على الآخرين . وإنه بالإرادة والإيحاء الذاتي ، ستجذب إليك قلوب أمثالك وستتغير البيئة التي تحوطك وتتسع لديك دائرة الانسجام .

وكن منسجما مع نفسك :

لا يلزم أن تكون في انسجام مع الآخرين فحسب ، وإنما ينبغي ، قبل كل شئ ، أن تكون منسجما مع نفسك . يجب عليك أن تنظم أفعالك ، وأقوالك وأفكارك في انسجام مع الهدف من وجودك في الحياة ، ووجود الآخرين من البشر ، وحين لا يغمرك الانسجام ، تكون نهبا للاضطراب والجزع ، والسخط ، والغضب ، والحزن ، والخوف ، والأسف والقلق ، والتهيج ، والضيق والغيرة والشهرة .

وهذه الاضطرابات النفسية هي سبب خلافك مع الناس والأشياء .

فإذا أنت أتحت للانسجام أن يسود نفسك ، فإنك ستصبح سيدا . إن شقاءك ولوعتك وفشلك ، ترجع إلى أنك لم تعرف أن تحتفظ بالانسجام في داخل نفسك .

وتستنفد الاضطرابات طاقتك ، وهذه خسارة عظيمة تنقص من حصيلة ما تقوم به من جهد ، وتعوقك عن إصلاح أمرك ، وتصرفك عن إنجاز عمل ذي أهمية وتحول بينك وبين أن تحسن ما تقوم به من عمل .

مرة أخرى ، اخلق الانسجام في نفسك أولا ، وكلما كنت قلقا أو غير راض أو ثائرا ، اختفى الانسجام عن نفسك ، وتكون في هذه الحالة غير قادر على أن تحسن أداء عمل من الأعمال .

كن هادئا كنهر ملاحي :

لاحظ نهرا ملاحيا ، يكون مجراه مستقيما ووسير وهادئا وقارنهما بسيل جارف ، تعترضه الصخور والمنحنيات ، وأشجار قد اقتلعتها العاصفة ، فأي طاقة ، لا جدوى منها ، لهذا النهر الأخير .

فكن هادئا كنهر ملاحي ، ارفع ما يعوق مجرى حياتك من صخور وفي كل مرة تحس فيها بأنك قلق وأنك منزع ، فكر ... خذ ورقة وقلما وأحص " نقاطك السوداء " وابحث لماذا أنت قلق ومنزعج وتعرف على أسباب هذا الاضطراب ، حلل النقاط السوداء واحدة إثر أخرى . وابحث عن أفضل وسيلة للتخلص منها . وإنك إذا فرقت كلا من العقبات التي

تدق الأوتار في حياتك ، فإنك سوف تقتلعها وستجني من وراء ذلك هدوء النفس وأمنها ، وإنك على هذا النحو ستهيئ لنفسك النجاح والصحة والسعادة . إن الهدوء يلائم صحة الأبدان وسلامة الأخلاق على حد سواء . إنه يصون القوي وينميها ويزيل التجاعيد ، ويطيل الشباب .

الانسجام في الأسرة :

لكي تتدرب على الانسجام الاجتماعي ، ابدأ بالانسجام مع الكائنات التي تتصل بك من قريب ، مع عائلتلك . ثم حقق الانسجام مع نفسك . إن الانسجام يخلق في نفسك حالة من الشعور بالغبطة وبالسعادة اللاشعورية . وتنشر هذه الحالة أشعتها من حولك وتؤثر فيمن يحيط بك . ولقد قال ماترلنك Materlinck " لا توجد أبدا مأساة في حياة حكيم " إنه لا توجد مأساة في حياتك فحسب وإنما لا توجد أيضا مأساة في حياة من يحيط به من الناس . والحكيم في الناس يؤكد الانسجام والتوازن لدى الآخرين بما يصدر عنه من إشعاع ذي أثر مادي ومعنوي .

اكشف عن ذاتك الحقيقية :

لكي تكون في انسجام مع نفسك ، يلزم أن تكشف عن ذاتك . وللذات ثلاثة أنواع : " الذات العامة " هي أنت على ما أنت عليه (شعوريا ولا شعوريا) ، " وتميز الذات " أعني المظهر الخارجي ، أي غير ما أنت عليه ، وأخيرا (الذات الحقيقية) ، أي مجموع الصفات العليا التي تمتلكها لا شعوريا . والذات الحقيقية (بؤرة الشعور) هي الكائن المعنوي

الذي تقبل طائعا أن تكونه لكي تصبح كاملا – بشرط أن يكون هذا الكمال يمكن تحقيقه دون جهد – وستكون بالفعل تواقا لأن تكون مثلا أعلى في العدالة والطيبة والجمال ، وأن تفعل كل ما هو أفضل ، دون أن يكلفك هذا الإصلاح أن تبذل جهدا شاقا من طاقتك .

حسنا ، إن موضوع الكشف عن ذاتك الحقيقة سيجلب لك قدرا عظيما من السعادة والنجاح والصحة ، حتى إنه سيكون من واجبك أن تعيد تربية نفسك حتى تحصل على هذه السعادة حتى لو كلفتك هذه التربية الكثير في بداية الأمر .

أعد تربية نفسك

إنك على المائدة ، وتعرف أنه من الصواب أن تشرب الماء ، وأن تأكل قليلا ، وفي بطء ، ومع ذلك فإنك لا تفعله ، وإنك تفضل المخطرة بأن تصاب بعسر الهضم وبالنقرس ، من أن تسير وفق القواعد الصحية وتبعا لما يمليه عليك العقل .

وإنك لتكون غاضبا على مرءوس وتعرف أنه كان يلزم أن تنظر في عينيه واحدة بعد الأخرى وأن تتحدث إليه في هدوء وجها إلى وجه لتجعل منه صديقا ، ومع ذلك فإنك تتحامل عليه ، وتخلق منه عدوا لك .

وإنك قد آثرت الاستسلام إلى غرائزك لأنك لم تعرف أن تفرض على نفسك ، القيام بجهد ما لتكتسب السيطرة على نفسك فأنت بهذا تكون ضحية لأهوائك وإنك بهذا لا تكون سيدا وإنما تكون عبدا ، وينبغي

لك أن تحرر نفسك بالتدريب المضطرد الذي يعتمد أساسا على الإيحاء الذاتي التلقائي والشعوري .

وإذا أردت أن تكون سيدا وأن تكشف عن ذاتك الحقيقية ، فافعل في كل مناسبة ، خير ما يعمل .

وستقول " هل أنا مزود بما يجعلني سيدا ؟ " نعم ، إن مجرد قراءتك لهذا الكتاب ، يبين أنك ترجو التطور إلى ما هو أفضل ، أنك مزود بما يجعلك " شيئا مذكورا " وبما يكفل لك النجاح

التدريب المضطرد :

لا تسع إلى الحصول على نتيجة كاملة سريعة . فإنك لا تستطيع في خمسة عشر يوما أن تحطم ما بنيته في عشر سنوات أو في عشرين سنة ، من أجل أن تصبح سيدا ، يلزم الخضوع إلى تدريب مضطرد ، وأن تفرض على نفسك تضحية متزايدة من بضع دقائق إلى بضع ساعات يوميا ، مستعينا بالإيحاء الذاتي .

وإذا كان من عادتك أن تغضب ، فلا تسع في أن تصبح فجأة – هادئا طوال اليوم . احمل نفسك على أن تكون هادئا مدة ساعتين أو ثلاث أو أربع ساعات يوميا ، وستصل على هذا النحو ، إلى أن تغير أمرك تماما . ولكن اعمل ما تكون قد قررت عمله ، فستكون حينئذ راضيا عن نفسك ، وستلج طريق الإصلاح . اعمل برنامجا يوميا سهلا ثم حققه . وفي كل مرة تكون قد حققت برنامجك على هذا النحو ، ستكون راضيا عن

نفسك ويزداد تقديرك لها . وهذا التشجيع ينمي تقدير المرء لذاته . وهو شرط لازم لخلق الانسجام .

أتقن كل ما تعمل :

من أجل أن تكون منسجما مع نفسك . أتقن كل ما تفعل ، كرس لعملك أفضل خصائصك وأعط أعمالك أقصى ما تستطيع من جهد . وقد تجيبني قائلا : " إنني موظف ، وصاحب العمل رجل أناني ، لا يسعى إلا وراء استغلالي ، وتحقق له جهودي الكثير في كل يوم دون أن أجني لنفسي فائدة من وراء ذلك . سأكون محبوبا من العملاء وسأجذبهم ، وأحتفظ بهم وستكون بضاعتي منظمة وحساباتي دقيقة دقة تدعو إلى الإعجاب ، سأظل مستخدما كاملا ... فلماذا تكون النتيجة ؟ سوف لا أحصل على أي زيادة إطلاقا ، إني أجلب الثروة والغنى لصاحب عمل لا يعرفني "

إن نهاية حديثك خطأ ، إنك إذا تعلمت كيف تعامل الناس ، وإذا نفذت برنامجك اليومي بإتقان ، وإذا ضبطت حساباتك في وضوح تام فإنك سوف تكون " علما " في إدراة الأعمال ، وسوف يتبين ذلك صاحب العمل الأناني ، ستطالبه بزيادة راتبك ، فإذا رفض ، فإنك ستجد في سهولة ويسر صاحب عمل يسره أن يسعى بنفسه وراء خدماتك . وإن رجلا مثلك ، لأثمن من سبيكة ذهبية ، فالشخصيات العاملة هم خير أعوان " ينتزعون انتزاعا " .

الانسجام العقلي :

يجب أن تنمي فيك الانسجام العقلي . تتكون نفوسنا من عدد كبير من القدرات ، وإن الأحداث لتوقظ في نفسك ميولا متباينة ، قد تكون متضاربة في بعض الأحيان ويمكنها أن تسيطر عليك بالتناوب ، وهذا يفسر إحساسك بأن لديك عدة شخصيات في نفسك ، ولهذا يبذل غالبية الناس كثيرا من الجهود لتحقيق " الوحدة " في شخصهم وحياتهم . عليك أن توازن بين قدراتك ، إن كل قدرة شديدة الضعف ، تجعلك أقل استعدادا للانسجام مع جوانب معينة من الحياة . وتميل إلى أن تنقص من التوازن لديك ، لأنها تترك المجال حرا للقدرات الأخرى الأشد بأسا منها .

فمثلا ، من تكون قدراته الاجتماعية ضعيفة ، لا يستطيع أن يفيد من العلاقات الاجتماعية وسيكون من العسير عليه الانسجام مع نظراته وسيخلق له ذلك صعوبة في تحقيق النجاح الأدبي والمادي .

الضمير الأخلاقي :

هذا شخص تتحكم فيه غزيرة التملك ، إنه إنسان بخيل يكتنز المال بدلا من أن يوظفه .. " وهذا أمر يعود بالضرر عليه ، وعلى المجتمع .

وإذا كان شخص آخر ، ضعيف التقدير لنفسه فإنه ، يكون على الدوام نهبا للمخاوف المتزايدة وفريسة للضيق ، أما إذا نمى قدرته على الكفاح وبذل الجهد والشجاعة والمروءة والجرأة فلسوف تتلاشى مخاوفه جميعا .

والمرء الذي يكون حرصه شديدا على رضى الناس وعلى (ما سيقولونه) يشعر بالخجل ولا يكون بين الناس على فطرته ، فإذا ما نمى تقديره لنفسه ، فإنه يصبح شيئا فشيئا ، لا يهاب الاتصال بالناس ولا يعني برأيهم ، وإنه ليخلق الانسجام في داخل نفسه .

والقدرات الأصلية لنفسيتك تشتمل على الغرائز والشهوات والدوافع والإلهامات المختلفة المتباينة . إنها لتخلق جمهورية حقيقية ، يلزم أن يسيطر عليها زعيم بل دكتاتور ومن أجل التخلص من الفوضى ، يلزم أن تجعل الوحدة تسود شخصك ووجودك ، وإن الزعيم الذي يسيطر على جميع قدراتك ، هو ضميرك الخلقي ، أما مساعداه فهما عقلك وإرادتك . ووسيلة العمل هي الإيحاء الذاتي .

فكر ربع ساعة في اليوم :

اجتهد في أن تفكر ربع ساعة يوميا ، وأن تقوم ببرنامجك اليومي .

وأن تختبر الحالة التي تكون عليها . لا تنظر إلى نقاطك الضعيفة ، وبالعكس لا تتطلع إلا إلى أفضل ما يوجد فيك ، لأنه بالعناصر القوية ، ينبغي أن ننمي العناصر الضعيفة ، عامل نفسك كما لو كنت تعامل أعز أصدقائك ، عاملها كما يعامل الأب الحكيم ولده .

لتكن لديك ثقة في نفسك ، فكر فيما فيك من طيب الخصال ، هذا حق لك ، طالما كان ذلك الذي يسعى إلى إصلاح نفسه ، يصبح في الساعة التي يقرر فيها ذلك كائنا ممتازا .

الفصل الرابع

دعوة إلى الهدوء

سيئو الحظ :

أثبت أحد معامل علم النفس التجريبية الأمريكية ، أنه من بين مائة شخص ممن يخوضون غمار الحياة ، ينجح ثلاثة أشخاص فقط ، ويحيا الآخرون حياة بائسة ، لا بهجة فيها ، ولم تكن هذه هي الحياة التي كان لهم الحق في أن يحيوها . ومن هؤلاء الكثيرين من سيئي الحظ ، يوجد واحد أو اثنان ، يرجع فشلهم وبؤسهم الحقيقي أو النسبي إلى سوء الحظ ، أما الآخرون فلا يلومون إلا أخطاءهم الشخصية دون غيرها .

وهذه الأخطاء التي تضر بالصحة وتنال من النجاح والسعادة، أخطاء متنوعة، غير أن أربعة منها هي المسيطرة: سرعة الانفعال، الخوف، الحقد، التشاؤم .

سريعو الانفعال :

إن الوضع الجغرافي والمناخي الفريد لفرنسا ، والدم الجلوازي الذي يجري في عروق الشعب، يفتح السبيل إلى البهجة، واعتدال المزاج والتحمس، وإن هذه الصفات الجنسية الموروثة . لا ينبغي لنا أن ننقص من شأنها. على أننا نضخمها ، لسوء الحظ . إننا لم نعد أطفالا جذلين فحسب

وإنما نحن سريعو الانفعال والتأثر ويرجع هذا إلى أننا أضفنا إلى السموم الطبيعية التي يخرجها الدم وينفثها المناخ ، سموما من مثيرات اصطناعية (إن القوم الذين يشقون بما تعودوا من الملذات المفرطة ، ليفقدون طعم الملذات المعتدلة ويرهقون أنفسهم على الدوام بالبحث عبثا عن السرور (فلون) .

المثيرات المفتعلة :

لقد استضنا في غذائنا عن المواد الغذائية المقوية ، بالأطعمة المشهية ويطعم الأطفال الحلوى والشيكولاته . وتظهر القهوة على جميع الموائد ، غنيها وفقيرها ، وتدور أكواب الشاي في حالات الاستقبال وتعج أرصفة المقاهي بالناس . يقول الأستاذ ليتيل Letulle :

" إن فاتح الشهية خطر اجتماعي " وأنه لمن المخيف أن تفكر فيما يتكلف من مال ، ومن آلام ، وموت ، وجنون وجرائم ، ذلك القصد الأثيم في إرضاء الناس الذي يبديه على السواء رجال السياسة والمشتغلون بشئون البشر . وحين نفكر في أن النواب قد أوقفوا – عدة مرات – خوفا من اعتراض الناس ، مشروع قانون شديد التواضع ، يدعو إلى تحديد عدد مبيعات المشروبات ، هالنا الأمر !

الحياة المضطربة :

لا تكون وسائل القلية موضع تقدير إلا إذا تضمنت الإثارة . سباق السيارات الجنوني ، تسلية إقامة المعسكرات تحت الشمس وفي الأتربة ،

أنواع الرياضة التي تمارس في غير اعتدال ، التعصب لسباق الخيل أو الملاكة إلى حد أن انتصار حصان ، هو أمر يهم الدولة ، وينتظر الناس في قلق شديد تلك البرقيات التي تحمل إليهم الخبر الذي ينبئهم بأن قبضات الملاكم الزنجي فلان الحديدية قد حطمت بضع أسنان للملاكم الأبيض فلان ، أما ما يتعلق بالإثارة الجنسية ، فهي الوسيلة التي تتبع عادة لضمان نجاح التمثيليات أو المشاهد المختلفة .

نتائجها :

هل تأخذ في اعتبارك نتائج سرعة الانفعال من وجهات النظر الثلاثة، الجسمية ، والعقلية والخلقية ؟ فمن وجهة النظر الجسمية تشمل حالة شدة الإحساس ، على اضطرابات في ناحية القلب والدورة الدموية ، وهذا يشترك مع سوء التغذية في الإصابة بتصلب الشرايين عن طريق الإرهاق الزائد للقلب وللأوعية ويعاني المخ من ذلك صدمات ضارة .

ومن الناحية الخلقية ، فالفرح والألم والقلافل ، تؤدي إلى تفريغ الشحنة العصبية وهي مصادر للإنهاك المزمن الذي يؤدي بدوره إلى الخجل وفقدان الإرادة والخور واليأس .

الخوف :

الخوف والخجل والقلق تتولد من الاضطراب النفسي ، وتلك العيوب الطفيلية تمتص الطاقة وتلغي الإرادة وتشل العمل النافع .

اكتشف أحد رؤساء العمل وسيلة لزيادة إنتاج إحدى الآلات ، فأفضي بفكرته إلى صاحب العمل الذي استقبله بفتور ، وقوبل الاكتشاف بالنقد من زملاء حاسدين ، ولم يكن استعداد العمال ، بحكم الروتين ، طيبا لتنفيذ ما تستلزمه دراسة المشروع . وبدلا من أن يضرب صفحا عن ذلك ، ويتابع فكرته ، بدأ الرجل يشك في نفسك وتردد في تقدير قيمة اكتشافه ولم يواصل تجربة كان يمكن أن تكفل له الثراء .

تاجر يحقق بعض الأرباح ، ولقد كان عليه أن يخصصها ، لينجح في عمله ، لتوسيع متجره وزيادة مستخدميه ، والدعاية ولشراء كمية جديدة من البضائع ولكنه خشي أن يفقد أرباحه . فماذا يحدث ؟ يفاجئه أحد المنافسين فيقيم منشأة حديثة تجتذب عملاء زميله في الحال .

يقضي الخوف على قدراتنا العقلية ، وفضلا عن ذلك ، فإنه يضر الصحة نتيجة تكوين السموم العضوية .

وإذا أزمن الخوف ، كان مرضا عاما إننا نعرف قوما يخافون الباخرة ، ويخشون العاصفة ، ويخافون " ما يقول الناس عنهم " يخافون المرض كما يخافون الموت . إن هذا الخوف الدائم يسهم حياقم وينشر حولهم جوا من القلق الدائم ، يضر بصحتهم وبصناعتهم وعملهم ويحول بينهم وبين كل بهجة في الحياة .

الخجل :

الخجل وهو بديل الخوف ، يصدر من خشية السخرية وعدم الثقة بالنفس ، وكم من أفراد أذكياء أمناء ، قد أعدوا للكفاح في الحياة بما درسوه وبما ورثوه ولكنهم عاشوا عيشة متوسطة ، ونتيجة لعدم ثقتهم بأنفسهم ، إننا لنتسامح إذ ندعوهم ، متواضعين . ومع هذا ، فإن التواضع والثقة بالنفس يرتبطان ارتباطا وثيقا . وإن باستير Pasteur لم يكن ليصبح أكبر عالم على ظهر البسيطة لو أنه كان خجولا ، ومع هذا فقد كان متواضعا .

" يجب علينا ألا نخشى إلا شيئا واحدا هو أن نخاف "

البغض :

البغض وما يتفرع منه ، الحسد ، الغيرة الغضب ... الخ يحدث في الجسم سموما تضر الصحة وتستنفد جزءا كبيرا من طاقتك وحيويتك وهما على جانب عظيم من الأهمية لكي تفكر وتعمل .

إن الحسد لا يحمل شيئا إليك أنت ، وهو لن ينقص من وضع الآخرين في شئ . وإنه على عكس ذلك ، يحطم فيك القوة اللازمة لاكتساب الوضع الذي تتمناه لنفسك ، إنه يجعل الأخلاق فظة ، كما يجعلك حزينا ، ويعكر عليك حياتك ويحيلك إلى حالة لا انسجام فيها .

ويجب عليك في اللحظة التي يتسلل فيها الحسد إلى نفسك ، أن تطرده في الحال ، وإن ما تتمناه مما لدى جارك ، فستناله بعد أن تعيد تربية

إرادتك . تدرب عن طريق الإيحاء الذاتي ، على أن تسعد لسعادة الآخرين، إن هذه لهي أفضل الوسائل للتمتع باطمئنان النفس والصحة والنجاح . والحسود ، لن يكون على وجه الإطلاق سعيدا أو محظوظا .

التشاؤم :

يرى المتشائم ، بانتظام ، الجانب السيئ للأشياء : فإذا كان يتنزه على ساحل " الريفييرا " انتقد اللون الرمادي الذي تصطبغ به أوراق الشجر كما ينتقد جفاف التربة . وهو لا يلاحظ جلاء الجو وشفافيته ، وتعارض الألوان الزاهية المختلفة للبحر والصخور . أما إذا زار صالة للرسم ، فإنه بدلا من أن يتمتع بالإنتاج العظيم للفنانين الفرنسيين ، أخذ ينقد ذوق المحكمين الردئ ، ولا يشد انتباهه سوى بضع لوحات قد تسللت وسط هذه الأعمال الجيدة .

وإذا زار باريس ، وجدها تعج بالناس ، وإذا تحدث عن أسرة ، فإنه لا يذكر سوى الأولاد الذين يملئون المكان ضجيجا ، والأطفال ذوي العلل والعاهات . وإذا غادر أحد الصالونات فكلامه ينحصر في أن النساء كاذبات ، متكلفات ، لا حكم لهن .

ويرى المتشائم ، أن الرؤساء ظالمون سخفاء ، والزملاء مراءون ، ذوو حيل ودسائس ، المرؤوسين كسالى ، لا شرف لهم .

التشاؤم وما يتفرع عنه من سوء الطبع وروح الحزن والنقد وسوء القصد ، صفات تأتي كلها من الإفراط في تقدير النفس ، ومن الغرور

الذي يبعث على السخرية ، عن إرادة ضعيفة ومن اضطرابات عضوية حقيقية .

والمتشائم في خلاف مع الناس والأشياء . لا انسجام بينه وبين الوسط الذي يعيش فيه . إنه يود أن ينسجم الناس مع شخصيته ، بينما العكس هو الصحيح ، فهو اللحن الشاذ في عالم وعليه أن يخضع نفسه للحن العام .

النفس اللوامة :

إن النفس المطبوعة على اللوم ، نعيش دواما على اتصالها بأشخاص متشائمين آخرين ، سليطي اللسان ، نمامين وتتغذى على قراءة الكتب والصحف التي تبين الجانب السئ للأشياء والتي تنقددون تعقل لتثير الفضول الضار بالقارئ .

والشخص العابس الفكر ، يتألم للمطالب الضئيلة ، وكل ما يفوق تحيقق برنامجه التافه ، يفقده الصبر ويجعله يتهم الآخرين ويحمله على أن ينطق بألفاظ جارحة ، وبقدر ما يثير حوله من بذور عدم الانسجام ، بقدر هروب طاقاته الجسمانية والخلقية التي هو أحوج ما يكون إليها للإبقاء على صحته أو تحسين مركزه إنه يبعد عنه العملاء والأصدقاء ولا يريد أن يعترف بأنه هو نفسه السبب الوحيد لعزلته .

ولقد كان الفليسوف يونج Young يقول بحق " إن أعظم ثروة لإنسان ، ليست الأموال الطائلة وإنما هو الخلق العظيم " .

سلامة الخلق :

لكي نستعيد صحة الأبدان ، ينبغي لنا أن نكف عن العادات غير الطبيعية وأن نلتزم الظروف الصحية التي يتطلبها الجسم ، ننتظر ، في ثقة ، النتيجة التي لا تلبث أن تتحقق . وإن الأمر لكذلك ، لاكتساب النجاح والسعادة إذ يلزم أن نضع أنفسنا في ظروف طيبة من الصحة الخلقية وأن ننتظر النتيجة المرجوة مع التأكد من الحصول عليها .

وماذا يلزم لملاحظة هذه القواعد الصحية البدنية ؟

١- التدرب على الهدوء .

٢- الاتسام بسمة التفاؤل العطف .

٣- تربية الإرادة .

٤- القيام بعمل نافع .

التدرب على الهدوء :

أيها القوم الحساسون ، العصبيون ، كونوا على يقين من أنكم لن تنالوا الصحة أو النجاح إذا لم تتحكموا في حساسيتكم الشديدة . ينبغي لكن أن تتعلموا ألا تنهاروا لأي حادث أو تخور قواكم لأي مضايقة أو تهنوا لأي قلق . كيف يجري هذا التحول ؟

تجنب كل أسباب الإثارة الناتجة عن المواد الغذائية ، تجنب القهوة والخمور والكوكتيل والشاي والشيكولاته والإفراط في السكر واللحوم ، ووجبة بعد الظهر والعشاء وغير ذلك ...

تجنب أسباب الإثارة البدنية والضوضاء وحفلات الرقص والسهر ليلا والحياة الحضرية والعادات الجنسية المرذولة .

تجنب المثيرات :

تجنب أسباب الإثارة الخلقية ، لا تقرأ ولا تشاهد مناظر تثيرك ، ولا تعقد روابط الصداقة مع ذوي الأعصاب المريضة ، الثائرين القلقين . وعلى العكس من ذلك ، اعمل على مصادقة أناس هادئين ، عقلاء ، متزنين . باعد بينك وبين المظاهر الخارجية للاضطراب ، الإشارات ، علامات الجزع ، العجلة ، الانشغال . أبطل كل حركة لا داعي لها (اللازمة عند مرضى الأعصاب) ، لا تقرع بأصابعك على المائدة علامة نفاد الصبر ، لا تعض على شفتيك ولا تصفر أو تدندن ، هذه الأفعال التي لا طائل من ورائها ، تثير الأعصاب وتسبب التعب .

وأخيرا وبوجه خاص :

الأطفال سريعو الأنفعال :

منذ بداية الحياة ، سخر كل شئ لأثارة هذه الحساسية : فالأم تعاكس ولدها ، وتضحكه ، وتثير غضبته وتسيل دموعه . وتقص عليه الخادم القصص المخيفة كي ترى صورة هذا الوجه الصغير المسكين في حالة

من الفزع ويوقظ الرعب في نفوس الأطفال الصغار في كل لحظة لكي تجعلهم في مأمن من الخطر ، وتثير فيهم الخوف أو السرور لكي تحصل منهم على الطاعة ، وهكذا تنمو الحساسية لدى الطفل ويزداد مداها ، وإذا ما أصبح بالغا فسيحدث حتما أن يقاسي وأن يتمتع بكل شئ وستكون ردود أفعاله شديدة العنف .

الإيحاء الذاتي :

الجأ إلى الإيحاء الذاتي فالإيحاء يستخدم في أغلب الأحيان لعلاج أخطاء الطفل . عندما يتسبب ولد طالح في حزن عائلته بسبب سيطرة أحد العيوب عليه ، فيمكن أن نعهد به إلى أحد أطباء الأمراض العصبية الذي يوحي إليه بصفة ما أو بإحساس ما أو بسلسلة من الأعمال ، تعوق نشاط العيب الذي يخشى جانبه ويمكن استخدام هذا الإيحاء في حالة اليقظة . ويمكن أن تمارسه بنفسك وعلى نفسك إنه الإيحاء الذاتي . وإليك كيفية تطبيقه ، سطر كتابة ، وبصفاء ذهني ،عبارة أو عدة عبارات توضح الصفة التي تود أن تتصف بها ثم احفظها عن ظهر قلب ، فمثلا ، المحاضر الذي يرغب في أن يشفى من خجل يتملكه ويحول دون تحدثه في جمهور من الناس ، يقوم بتحرير هذه العبارة " إنني أثق بنفسي ، لأن ذكائي يتطور، وإنني أتحدث في سهولة كل يوم " ثم ينعزل صباحا ومساء ، في حجرة ما ويتمدد محتفظا بالسكون التام ، عيناه مقفلتان ، يكرر حينئذ بصوت مرتفع أو بصوت مسموع ، العبارة التي يجب عليه أن يوحي بها إلى نفسه ، ويكررها عشر مرات أو عشرين مرة ، حتى ولو لم يكن يؤمن بذلك

. فإن الفكرة سوف تتسلل إلى " لا شعوره " ثم يستطيع أن يستأنف أعماله إذ يكون قد تشبع بالفكرة .

حسناته :

كرر الأفعال والعبارات السابق ذكرها ، خلال ثمانية أيام أو خمسة عشر يوما أو شهرا ، وستدهش من النتيجة التي سوف تحصل عليها .

ولما كان النجاح لا يمكن أن يتأتى ، فإنك ستكسب الثقة بنفسك شيئا فشيئا بفضل ما سيتبين لك من تقدم . والإيحاء الذاتي لا تقتصر فائدته على اكتساب الصفات الخلقية فحسب ، وإنما هو أيضا أحد شروط استعادة الصحة . ويؤثر المخ في آن واحد على وظائفك البدنية ، وعلى أعمالك الإرادية وعلى وظائفك العضوية . فالمخ هو الذي يعطي أمرا إلى المعدة فتهضم وإلى القلب فينبض وإلى الرئتين فتتنفسان .

وفي كل مرة تتكرر فيها الإيحاءات الذاتية المتفائلة والمناسبة للصحة وهي قولك " إنني على أحسن حال " فإن أعمالك ستتم بطريقة أجدى وأفضل وسيقوي الميل إلى الشفاء .

وعلى هذا فستتطور :

إن وسيلة اكتساب سلامة الروح وسلامة البدن في آن واحد ، هي من السهولة واليسر بحيث كان على البشرية جمعاء أن تلجأ إليها . ويحاول الكثيرون ولكن تعوزهم المثابرة . إنهم يظنون ألا سبيل إلى التغيير لأنهم قد بلغوا من الكبر عتيا . ومع هذا ، فكن واثقا من أنه يمكن في كل سن ،

تبديل العادات البدنية والخلقية إذ إن المخ يضم مناطق غير مستخدمة ، يمكنك تنميتها من أجل تحقيق احتياجاتك إلى أن تبلغ أقصى سن ممكنة .

إن المخ هو الذي يتحكم في تطورك . وتفرض خطتك للإصلاح ، على المخ بواسطة إيحاءاتك . وإن هذا الميل إلى التطور والتحول تثبته لك في كل يوم الآثار المدهشة التي تحصل عليها من تربية الحيوان وتدريبه . ويتوصل المدرب إلى تغيير نوع ومزاج وقدرات تلاميذه . والمتخصصون في الزراعة ، يخلقون من نبات متوحش نوعا من النبات ، مثاليا في رائحته ولونه . وإذا ، فإن ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من الحيوان والنبات بعد عدة أجيال ، عن طريق التكاثر المتتابع ، يستطيع أن يكتسبه على نحو أكثر تأكدا وأسرع حدوثا ، مع شخصيته نفسها إذ إن ذكاءه وحسن حكمه على الأمور ، يتيحان له أن يكون في الحال الصورة المتكاملة التي يريد أن تكون عليها ذاته . وأنه ليستطيع أن يبلغ هذا القدر من الكمال عن طريق الثقة والتكرار .

أضرب مثلا ، ذلك الذي قد أصيب بالعمى على أثر حادث ، فقبل ذلك ، كانت أصابع الجريح تستخدم فيما يقوم به من الأعمال الجارية في الحياة العامة ، ولقد كانت حاسة اللمس لديه قليلة النمو ، ومع هذا فبعد بضعة شهور من التدريب ، أعني أنه بفضل التكرار والرغبة في المعرفة ، يستطيع الأعمى أن يقرأ بأصابعه . هل حاولت ، رغم كونك بالغا ، أن تشترك في رياضة أو في فن ؟ لقد نجحت بالتكرار ، وبالمصلحة التي ترجوها وبالعادة وبالإيمان في النجاح . إن من يريد أن يتعلم فنا من الفنون ، يجب أن يكون واثقا من النجاح ، يجب أن يعتمد على النجاح وأن ينتظره في

إيمان وثقة . وعلى هذا فإنك قادر على أن تتعلم أن تكون هادئا ، متنبها، ذا حيوية كما أنك قادر على تعلم العزف على الكمان وعلى تعلم اللغات الأجنبية والكتابة على الآلة الكاتبة وما إليها .

وإنه ليكفي أن تقوم بتمرينات تدريبية وأن تخلق عادات جديدة . وإذا أردت أن تحصل على الهدوء ، فاجتهد أن يبدو عليك الهدوء والصبر ثلاث أو أربع مرات في اليوم . تمدد في حجرة منعزلة ، دون أن تحرك أصبعا وقل بصوت مرتفع أو بصوت مسموع خمسين مرة " إني هادئ " .

الفصل الخامس

الكائنات المفرطة الحساسية

شديدو الحساسية :

توجد في العالم ، كائنات مفرطة الحساسية ، تكون كل انطباعاتها وكل ردود الأفعال لديها متزايدة . ويبدو أن هذه الكائنات قد تجردت من جلودها وإنه ليقال إن شباكهم العصيبة متصلة مباشرة بالخارج ، ذلك لأنهم يحسون ويتألمون أكثر من الآخرين . " إن مرض الحساسية المفرطة ، يكون سببا للانفعالات والضيق والتعب . وحياة هؤلاء " المسلوخة جلودهم خلقيا " حياة قاسية لهم ولمن يلوذ بهم ، إذ إن أحكامهم غير مصيبة ، وتصدر أعمالهم دون تفكير ، وهم لهذا ، يرتكبون هفوات متكررة، تجعل مزاجهم ، لا يتلاءم مع الصحة والسعادة. وزيادة الحساسية، تعوق الحياة الاجتماعية كما تعوق الإنتاج المهني .

وسوف لا أتحدث هنا عن حالات المرض وخصائصه ، ولا عن المصابين بالإضطراب النفسي الجسماني أو عن فاقدي الاتزان أو المصابين بالاكتئاب لأن هؤلاء مرضى حقيقيون، ولن أهتم إلا بالأشخاص الشديدي العصبية ، غير أنهم طبيعيون من الناحية العملية وبمن تجعلهم شدة الحساسية تعساء ، ضيقي الصدر .

كيف يمكن التعرف على مرضى الأعصاب ؟

ينبغي أن تعرف كيف تتعرف على مرضى الأعصاب وسنقول إن هذا أمر سهل . يعرف العصبي بما يبدو عليه من انزعاج ، وهزال وقلق كما يعرف بما ينعكس عليه في شدة وحيوية ، من كافة أنواع الإحساس بالضحك ، وتقطيب الجبين ، والبكاء والسباب . إن بابا يقفل في شدة ، يجعله يقفز من مكانه وإن أقل حدث يجعل الرعشة تسري في شفاهه وفي أجفانه ، أو يبلل بالدموع عينيه . وإذا صافحته وجدت يده مبتلة بالعرق ، يتحدث إليك في عجلة أو تتقطع الكلمات بين شفتيه ولكن من هذه الأعراض أيضا ما لا يتبينه إلا كل ذي بصيرة ممن وهبوا الفهم الثابت .

وإنك إذا درست فن التعرف على سلوك المرء ووظائفه العقلية من ملاحظة جمجمة للرأس ، فإنك سوف تتعرف على هؤلاء العصبيين في كل مناسبة . إن ميول الشخص ذي الحساسية المفرطة تظهر ، في الواقع ، على وجهه وجمجمته ، وتشخيص ذلك سهل لمن درس فن التعرف على سلوك الإنسان من مظهره ومن شكل جمجمته .

ماذا يعلمنا فن التعرف على الإنسان من جمجمته ؟ :

سيعلمك فن التعرف على الإنسان من جمجمته ، أن الحالة النفسية ، للإنسان المفرط الحساسية ، تتصف بالرغبة القوية في أن يوافقه الناس وفي تقديره لنفسه الضعيفة . إن الموافقة هي الحاجة إلى أن يكون موضع قبول من الناس . والعصبي يحسب نفسه أدنى مما يريد أن يكون عليه .

وفضلا عن ذلك ، فإنه ينقصه الثبات والقدرة على الكفاح إلى حد أنه يفقد السيطرة على نفسه ولا يكون متحكما في أفعاله وفي رد الفعل . وينقصه الهدوء .

إن خصائص نفوسنا ، وغرائزنا وميولنا ، هي مسطرة إذا على جمجمتنا وعلى وجوهنا . ومن هنا تكون دراسة نفسنا الفردية ، يمكن أن يتعرف عليها المطلعون على أسرارها . والأشخاص الذين تتبعوا المحاضرات العملية لبول نيسنس Poul Nysaens ، قد استعرضوا الجماجم أو الوجوه ، فتبينوا أن المظهر الخارجي لزائر وأن جمجمته يمكن أن تعين ما إذا كان هذا الزائر مساعدا ذا فائدة ، أو شريكا شريفا أو رفيقا مخلصا . ودراسة الجمجمة تفرض أنه إذا كانت هناك ثمة جدوى من هذا الشخص أو ذاك ، فإنه يلزم ، من أجل أن تؤثر فيه تأثيرا مجديا ، أن توقظ في أحدهم شهوة الطعام ، وفي الآخر التكبر وحب المال وإن توقظ في الثالث حب العائلة أو المثالية .

إن هذه الوسيلة للتأثير على الآخرين ، وهذا النهج لاختيار الحلفاء واختيار الزوجة أو الزوج هي الوسيلة العلمية الوحيدة . وهي الوسيلة التي سيلجأ إليها أحفادكم .

وسيكشف على الفور علماء التعرف على المرء من جمجمته وخطه ، على الكائن الشديد الحساسية ولو استخفى عن الأنظار .

لا تتهم البيئة تعيش فيها .

أما وقد تم تشخيص المرض ، وتم التعرف على أضرار شدة الحساسية، فماذا تفعل كي تعد لهذا المريض العصبي مكانا طبيعيا ولتجعل منه كائنا هادئا ، متزنا وبشرا سويا ؟ ...

سيصبح أطفالكم كما نشأتموهم ، بفضل ما ورثوه وبفضل ما تلقوه من تربية . وإنك سوف تصبح قويا ، ذكيا وقادرا على إنجاز الأمور ، بالصحة البدنية والخلقية وبالتربية الجسمانية والعقلية . وإذا كنت متبرءا من نصيبك في الحياة – فغير هذا النصيب ، وابحث عن نقاطك الضعيفة فنمها وعن ثغراتك فسدها .

ويحتمل أن تكون معاندا فتقول لي : " أنا عصبي ؟ إننا جميعا لكذلك

إن هذه هي ثمرة الوراثة وتأثير جنسنا وتأثير الحياة المضطربة التي نحياها إنه لعيب التليفون والإذاعة والسيارة والسينما والصحيفة الومية وعيب الكحول والتبغ والشاي " .

إن تفسيرك لصادق بكل تأكيد ، ولكنك تبدأ في خداع نفسك حينما تضيف قائلا " ليس لنا حيلة في ذلك . إن أبناءنا مجموعة من الأعصاب كما كان حال أجدادهم وكما هو حالنا . إننا عصبيون جنسية ومزاجا – هكذا نحن وسنبقى على ما نحن عليه " .

فيا للخطأ !

تستطيع أن تغير من حالك :

تستطيع أن تغير من الكائنات ذات الحساسية التي تخالطها وتحبها – يمكنك تغيير نفسك أنت ، إذا كانت حساسيتك مفرطة .

وإذا خالطك شك في إمكان حدوث هذا التغيير ، وإذا تساءلت ، هل من السهل أن تجعل الشخص المفرط الحساسية ، هادئا ، متزنا ، فما عليك إلا أن تتأمل النتائج التي يحصل عليها المروضون من تدريبهم للحيوانات الضارية . إن هؤلاء المدربين يحملون الأسود والفهود على القيام بدورات مختلفة كما يجعلونها أيضا في وداعة الكلاب . وليس هناك سبب في ألا يكون الذكي ، ذو الإرادة الصادقة ، قابلا للتحول في مثل السهولة التي يتحول بها الحيون ، مع أن مرونة عقله أكثر قدوة منها .

إن هياج النفس وخمودها ، هي النتيجة الطبيعية للعادات القبيحة الجسمية والعقلية ، كالتغذية السيئة ، وابتلاع السموم أو المثيرات كالتبغ والشاي والقهوة والتوابل والكحول والنبيذ واللحوم ، وإن الحياة التي لا نظام لها وعدم وجود منهج يومي والاتصال بقوم مبلبلين ، متشائمين ، ثائرين ، تعد من الأسباب التي تساعد هذه الحالة ، حالة اضطراب الجهاز العصبي .

أهرب من مرضى الأعصاب :

يوجد بيننا أشخاص خطرون ، إنهم المهتاجون ، الخائر والقوة ، الناشرون للأخبار السيئة ، المتشائمون ينبغي لنا أن نتخلى عنهم . لا

توطد علاقتك بأولئك الذين سرعان ما يغضبون ، أو ينتحبون ويكون أو يضربون الأرض بأرجلهم ، أو بأمهات يلطمن أطفالهن ثم يصرخن ، أو بالصديق الذي يسب سائق سيارة الأجرة أو عاملة التليفون . لا تخالط إلا القوم الهادئين ، ذوي الحكمة والبصيرة . تجنب القراءات أو المناظر التي تثير الأعصاب وتثبط الروح المعنوية .

أعد تربية نفسيتك :

ينبغي للمرء أن يعيد تربية حالته النفسية ، إن الثورة العصبية ليست نتيجة خطأ واحد ولكنها جماع نقاط ضعف كثيرة .

لماذا يكون أحد الناس عصبيا ؟ لأن لديه حساسية زائدة في الحصول على رضى الناس ، لأنه يعطي اهتماما عظيما لرأي الآخرين فيه ، إن للعصبي بصيرة نافذة – وهو يخشى كل شئ ، وهذا ما يجعله قلقا ، يخاف أن يسوء عمله ، ويخشى الأحداث ويرهب المرض ، وهذه البصيرة النافذة وذلك الحرص الشديد على موافقة الناس يجب أن يتوازنا بنمو تقدير المرء لنفسه وبروح النضال . كيف ينمي الإنسان لديه روح النضال ؟ بالتربية الجسمانية وبالتدريب على الرياضة . ثم كيف ينمي في نفسه تقدير ذاته ؟ بالإيحاء الذاتي .

استشر أحد الأطباء النفسيين :

إني لأذكر كل أولئك الذين يقاسمون من أعصابهم ، يجب أن يوضعوا دائما تحت عناية أحد أطباء الأمراض العصبية ، ويكون بعض العصبين

مرضى نتيجة لإيحاء جنسي ، يكون في أغلب الأحيان موضع النسيان ، (فريد Froud) ، والطيب النفساني يكتشف عن طريق التحليل النفسي ، سبب المرض ويعمل على مقاومته

ولقد أحصيت سابقا . أعمال المتخصيصين الذين درسوا الموضوع على الوجه الخصوصي تماما :

Béréllon, M. de Fleury, Cheury Armand levy. Hartenberg, leiret, Philippet. Pr6st, Toulouse.

وتبعا لما يرى هرتنبرج Hartenberg ، ينقسم مرضى الأعصاب إلى أربعة أنواع كبرى :

١- ضعاف الأجسام والخائر والقوي :

إن ضعاف الأجسام ، أو خائري القوى ، يعدون مخلوقات مجهدة متعبة ، تشكو الإرهاق المستمر ، وتكون أكثر إرهاقا عندما تستيقظ في الصباح منها عندما ترتد في المساء . كل عمل عضلي أو ذهني ، يتطلب منهم جهدا قاسيا ، فهم يتعبون إذ يلبسون وحين يمشون أو يتبادلون حديثا ، حين يدرسون أو حتى عندما يقرأون إن كل عمل من هذه الأعمال يعد بمثابة مهمة ثقيلة سرعان ما ترهقهم وتفنيهم .

إن المريض بهذا المرض ، يحس أنه مجرد من كل طاقة ، أنه مسكين لا قدرة له على موازنة ميزانيته . إنك ستتعرف عليه في سهولة : تراه شاحب الوجه ، متعب الملامح ، محني القامة ، منطويا على نفسه ، ذا صوت أجوف أو أجش .

وينفق هذا النوع من مرض الأعصاب ، مع ما كان يسمي ضعف الأعصاب " النور ستانيا " – وهذه الحالة التي قد تأتي في أعقاب مرض الحمى ترجع في أغلب الأحيان إلى تسمم الأمعاء أو إلى الانفعال في السن الحرجة ، أو إلى شيخوخة مبكرة ، تكون هي نفسها نتيجة لسوء تنظيم الحياة أو لتسمم في الأمعاء الغلاظ .

٢- المفرطو الحساسية :

إن الشخص شديد الحساسية ، هو عكس السابق . إنه يستنفد جهده ونشاطه في غالب الأحيان ، دون جدوى . إنه شديد الانفعال ، ثرثار طائش . وهو ، على التناوب ، يبدو منفعلا انفعالا مقبضا ، أو مبتهجا ابتهاجا مجنونا . إنه يكشف عن حالاته العاطفية بإشارات تفوق الحدود . لقد قابلتم جميعا هؤلاء القوم المنفعلين في جميع أنحاء الدنيا ، ونادرا ما يراهم الطبيب ، إذ إنهم يعدون وكأنهم قوم في خير حال . إن الاضطراب الوحيد الذي يشكون منه ، هو الأرق . ينبغي أن نتوصل إلى أن نجعلهم ينالون النعاس بطريق الإيحاء الذاتي ، بوجبة خفيفة في المساء وببعض الأدوية غير السامة (مثل بروميد الصوديوم) .

٣- الضجرون (المتبرمون) :

الضجر هو الحالة الكثيرة الحدوث . وهنا تكون قابلية الاضطراب متزايدة . وهؤلاء الضجرون يكونون على الدوام مصابين بالخوف والفزع . والإثارة لدى الفرد السليم ، لا تقع إلا في العواطف المشروعة . وتتناسب

لديهم شدة رد الفعل مع موضوعه . وعلى عكس ذلك ، فإنها تميل ، لدى القلقين ، بطريقة لا تناسب فيها وبنسب تفوق المقاييس .

والضجر ، في أخف درجاته ، مجرد قلق ، تصطبغ به كل حالات الفرد النفسية . تلك صورة الخلق لدى القلقين .

ومن ذا الذي لا يعرف هؤلاء الأفراد الدائمي القلق ، المترددين المتشككين ، غير القادرين على الثبات عند فكرة مؤكدة كما أنهم غير قادرين على أن يستقروا على خلق معين .

وعندما تصبح تلك الحالة ، متعلقة بالمرض ، فإن الفرد يعيش في حالة قلق مستمر ضيق الصدر ، يحس باختناق في الحنجرة ويلاحظ الإنسان على وجهه . تجاعيد تتوسط الجبهة ، وارتفاع الحاجب ، وإنه ليشكوا ضربات القلب ، والعرق البارد ، الرعدة تسري في أوصاله ، ويحس أحيانا بالموت يقترب منه ، نتيجة لذبحة صدرية كاذبة .

وفي درجة أعلى ، تتركز قابلية الاضطراب على شئ محدد : على فكرة ، أو انطباع ، أو عمل ما ، وتصبح حينئذ ، فزعا شديدا ، وضيقا ، وقد يصاب الشخص بمرض الشك والتردد أو يبدو منهار العزيمة .

وقد يحدث القلق في نوعين متباينين :

(ا) إنه ليبدو بطريقة مؤقتة ، وفي فترات منتظمة في صورة الشك والتردد والنسيان .

(ب) إنه ليستقر بطريقة دائمة ويعوق السير المنتظم للنشاط النفسي للفرد ، في صورة وسوسة دائمة .

٤- الخياليون (والهوائيون)

وهؤلاء الأشخاص يكون الخيال عندهم جامحا وهم يمثلون المفلوجين والمصابين بالتشنجات والنقاصات . إنهم مرضى أعصاب بالخيال . وينتج هذا المرض في أغلب الأحيان من صراع عاطفي (حب من جانب واحد) أو اضطرابات ناتجة من جراح .

وتشفى هذه الحالات بعلاج الأعصاب بعد التحليل النفسي (Freud) .

احرص على صحة عامة جيدة وعلى غذاء متكامل ومارس إعادة تربية النفس .

الفصل السادس

الرجل السمح يأخذ بمجامع القلوب

اتخذ طابعا :

يجب على الإنسان أن يختار طابعا خلقيا وبدنيا وعقليا ، كما يختار فرع المنزل الذي يسكنه والثوب الذي يلبيه وشكل الباقة أو رباط العنق . إذا أردت أن تغير من حالك ، وجب عليك أن تفكر على الدوام في الصورة المثالية التي تخيلتها . فلو أن الذات الجديدة كانت متفائلة أي معتدلة المزاح ، راضية عن كل شئ ، ولو أنها كانت ذانا عطوفة ، متوافقة، مؤدبة ، ظريفة ، ملاطفة ، ستسعد الآخرين وتسعده هو نفسه .

كونوا متفائلين :

يرى المتفائل كل شئ جميلا ، وذلك بطريقة منهجيه ، في حين أن المتشائم يرى كل شئ قبيحا . ويكون هذا الأخير في خلاف مع بيئته . وعلى العكس من ذلك ، يكون المتفائل على وفاق مع من يحيطون به . ويتطلب الأول أن يتوافق العالم معه ، وأما الثاني فيرى أنه أكثر بساطة وأكثر جدوى أن يتوافق هو مع العالم بأجمعه .

ويساعد التفاؤل على حسن قيام أعضائك بوظائفها في حين يختزن التشاؤم سموما تؤدي إلى المرض ، وإلى السرطان وإلى الشيخوخة المبكرة

إذا، لا تلق بالا إلى ما هو قبيح واحذر كل نقد غير بناء ، وتجنب كل حديث تهكمي أو مسف . لا تسبب على الإطلاق ألما ، لأي شخص كان، تجنب أن ترتبط بأشخاص اعتادوا النحيب والشكوى وتعودوا أن ينظروا إلى كل شئ من جانبه السئ وذلك حتى اليوم الذي تعتاد أنت نفسك فيه على التفاؤل .

الإنسان العطوف يفتن القلوب :

تدرب على أن تكون مؤدبا ومحبوبا من أسرتك وأولادك بقدر ما أنت عليه لدى رؤسائك ومرؤوسيك ونظرائك . إنك ستسعدهم وسترى الفرح والسرور يولد في نفسك .

كان مونتيني يقول : " إن الأدب لا يكلف شيئا وهو يشتري كل شئ ، لأن التصرفات الجميلة هي زينة العمل .

ويجذب الرجل العطوف القلوب إليه ويقود الناس جميعا بطريقة لا شعورية . تبدو الجاذبية في عينيه وصوته وحركاته ، وتشع من شخصه كله طاقة لا سلكية تأخذ بمجامع القلوب . وكلما ازدادت خلة العطف والتفاؤل في نفسك ، لمست اختفاء القلق والأحزان والمتاعب الجسمانية ، وكلما أصبحت أفكارك تنبض بالحياة والأهمية ، أصبحت رغباتك فعالة نافذة ، إذ أنك ستجد إلى جانبك ، تعاونا من أمثالك من الرجال .

ولكي تكسب عادة التملك من رؤية الجانب الطيب للكائنات والأشياء ، فإنه ينبغي لك في البداية أن تلاحظ أشياء معينة في نفسك ،

وسينمو هذا الوضع الجديد بالتكرار . ويقول سميلز smiled إن تكرار عمل ما ، يخلق العادة ، والعادة التي كانت في أول الأمر أو هي من خيط العنكبوت ، لا تلبث أن تصبح في صلابة سلك غليظ من الحديد .

إن السماحة والتفاؤل يقودان إلى النجاح وقد قال سميلز smiles أيضا : " إن خير الأعمال جدوى وثمرة هي تلك التي تخرج من بين يدي وعقل إنسان مبتهج القلب " .

بالإرادة تبلغ غاية كل شئ :

من بين جميع القدرات النافعة لإعادة تربيتك الجسمانية والأخلاقية ، لا يوجد أكثر نفعا من الإرادة . وإنك إذ تعمل عملا إراديا ، فإنك تحول فكرة إلى عمل – والطاقة هي استمرار توجيه الجهود الإرادية نحو هدف معين .

لقد قررت أصعد إلى مون بلان Mont-Blane . في اليوم التالي ، أنهض في الساعة الرابعة ، وأسير في طريقي ، إنني أعمل عملا إراديا ثم أراني أصطدم بعشرين عقبة ، كانت تدعوني إلى أن أنكص على عقبي ولكني مع ذلك أتابع صعودي ، وأبلغ غايتي ، وأثبت قدرتي .

إن الإنسان ، الذي يتمم كل ما قرر القيام به ، لهو إنسان قد زود بالإرادة ومنح القوة ، إنسان لا يترك قراره نهبا للناس ولا للأشياء . إن القوة المذهلة التي لا مندوحة عنها للإرادة ، قد تأكدت في جميع الأزمنة . " الرغبة هي القدرة " وبالإرادة تبلع غاية كل شئ .

يقول توماس بوكستن Tomas Buxton " يتمكن الشاب من أن يصبح كما يريد لنفسه ، على أن يصمم على ذلك تصميما قويا لا يفتر " وقد قال دومير Doumer في كتابه (إلى أبنائي) : " في الكفاح من أجل الحياة ، ينجح الإنسان ذو الإرادة القوية أكثر من أي إنسان آخر . ولكن تلك الإرادة ، يجب أن تمارس بدون توقف وفي غير هوادة ويجب أن يكون تطبيقها لإصلاح شأنه كما يطبقها على جميع ما يتناوله من أعمال في حياته " .

ولكنك ستعترض قائلا : من أجل أن تكتسب الإرادة ، فإنه ينبغي لنا أن نكون قد سبق أن ملكناها ! وإنك لعلى حق في ذلك ، وإن وسيلتك لامتلاكها ، هي أن تخطو الخطوة الأولى في هذا السبيل : إنه الإيحاء الذاتي .

كونوا منتجمين :

تسمح الإرادة بتحقيق كل فكرة قد أتم العقل إنضاجها ، ولكن هل يلزم أيضا أن تكون الفكرة جيدة ذات فائدة ؟ من أجل أن تكون الفكرة جيدة ونافعة ، فإنه ينبغي أن تكون قد تم إدراكها في وعي وتبصر وأن تكون الإرادة ذكية . والذكاء ينمو بالتركيز .

والتركيز إحدى صفات العقل التي تتيح له أن يجعل قدراته جميعا ، نتركز على موضوع واحد مع إبعاد كل فكرة دخيلة وتجنب كل تشتت ذهني . والعقل المركز يرتبط بفكرة دون غيرها وبشعور ووضع وموضوع ،

ويكتسب حينذاك أقصى قوة . وعلى هذا النحو ، تنمو قوة التمييز والاستنتاج والذاكرة .

وتتطلب التركيز وظائف معينة ، كالرياضيات مثلا . فقد قتل أرشميدس وهو مستغرق في حل مسألة حينما اغتاله أحد الجنود في حصار سيراكيوز syraeuse دون أن يبدي حراكا . والطالب الذي يستطيع أن يستغرقه العمل في المكتبة دون أن يلحظ حضور المرتادين وانصرافهم ، ودون سهو منه ، كما هو الحال عندما يعمل وحيدا . مثل هذا طالب يتمتع بنعمة التركيز . والإنسان العملي المنتج بحق والمنجز لما يطلب إليه " يعي الأمور في بصيرة وجلاء " هو ذلك الذي يعرف كيف يركز انتباهه .

قم بعمل نافع :

لا يكفي ، لكي تنجح أن تكون لديك صفات خلقية حميدة وصحة جيدة ، بل ينبغي أيضا تطبيقها على شئ ذي فائدة . يتناسب النجاح تناسبا مباشرا مع ما يؤدي للآخرين من خدمات غير أن الإنسان لا يكون نافعا للبشرية ، وإذا لم يكن نافعا لنفسه . تخير عملا ينفع الناس . ولما كانت حاجات الجنس البشري لا تحصى ولا تعد ، فإن فرص النجاح بدورها لا حد لها ، وعندما يختار الإنسان ، مرة عملا مفيدا ، فإنه ينبغي له أن يحبه وأن يكرس له أفضل ما في نفسه من صفات .

سوف يقبل العالم عليك :

يوم تعكف على عمل شئ ذي قيمة ويوم تحصل فيه على صلاحية حقيقية ، أعني يوم تحصل على الامتياز نتيجة التكرار والتعود والمثابرة ، تلك أن توقن باكتساب نجاح عظيم ، إذ لا يستطيع العالم أن يغض الطرف عنك ، وتلك حقيقة لأمراء فيها ، ولقد قال الفيلسوف الأمريكي إمريسون Emersen " إن من يصنع أفضل مصيدة للجرزان ، يلقي أفضل عظة ، ويكتب أفضل كتاب ، يستطيع أن يبني بيته وسط غابة لا يمكن النفاذ إليها " إذ إن العملاء سيتكفلون بشق الطرقات التي توصلهم إليه ".

أي شئ نافع أستطيع عمله ؟

ما هي بداية أولئك الذين أصبحوا ملوكا للصناعة والمال ؟ لقد بدأوا صغارا في الصناعة والأعمال ، وصاروا من بداية الأمر نافعين بقدر ما تسمح به وسائلهم ، ولقد اكتسبوا فيما يقومون به من إعمال ، درجة معينة من الصلاحية والامتياز ، حتى إن أصحاب العمل لم يستطيعوا تبعا لذلك ، أن يتجاهلوا خدماتهم واضطروا إلى أن يشركوهم في أرباحهم ، بل ويجعلوا منهم شركاء لهم .

كانت تكن نيويورك أرملة ، هي مسز إفانس Mrs Evans وجدت نفسها قد أفلست تماما وكان لها أربعة أولاد تقوم على تربيتهم ، ثلاث بنات وصبي . وقدد تساءلت الأم الزكية " أي عمل مفيد أستطيع أن أ،هض به ، من أجل الحصول على المورد اللازم لي ولأسرتي ؟ " ..

ولقد تذكرت حينئذ ، أنه لكونها سيدة صغيرة . فإن لها موهبة خاصة في صناعة نوع من الحلوى يسمى Candy وقررت أن توظف إيرادها في التجارة. وقد عهدت إلأى ابنتتها الكبرى ماري اليزابث Mary Elisabeth ، وصنعت الفتاة الحلوى في صناديق كتبت على كل منها حلوى ماري اليزابث وباعتها في سهولة ويسر . وتدر تجارة ماري اليزابث حاليا مليونين من الفرنكات كل عام . ويمكن أن نسوق عددا لا حصر له من الأمثلة المتشابه . وكذا ترى كيف يوصل الامتياز المصحوب بالفائدة إلى الثروة .

كن نافعا للآخرين :

إنني لأكرر هذا القول من أجل أن تكون نافعا لنفسك حقا ، ينبغي أن تكون نافعا لغيرك من الناس " .

أنني لأكرر هذا القول من أجل أن تكون نافعا لنفسك حقا ، ينبغي أن تكون نافعا لغيرك من الناس " .

أننا نضرب مثلا لذلك ، رجلين من رجال الصناعة ، يسعى أحدهما إلي أن يربح مالا من غير أن يهتم بمصير عماله . ويتهم الآخر براحة عماله بدتيا وخلقيا ويسهمر على العناية بالصحة في مصنعه الصغير ، فينشئ مكتبة ويقيم مطعمها وصيدلية وأماكن للاستحمام وحدائق للعمال ويغين من كان منهم ذا موهبة على الابتكار والاختراع فيهيئ لهم الوورش المجهزة بالآلآت الازمة لتحقيق أفكارهم البناءة . وأن هذا الاهتمام الذي يدل

على رغبة الإنسان في أن يكون نافعا للجموع ليضمن لصاحب العمل إخلاص مستخدميه ويكون بهذا تدرب على يد العون لغيره .

إن حالة هذا الرجل الأخير لأكثر استقرارا من حالة الأول . ولن تكون هناك إضرابات تهذذ عمله . وفضلا عن ذلك ، فإن العامل الذي يخلص في عمله . وفضلا عن ذلك ، فإن العامل الذي يخلص في عمله ، والمستخدم الذي يربط مصالحه بمصالح صاحب العمل ، والصراف الذي يؤدي عمله في دقة وأمانة ، والطبيب الذي يقبل على عمل ، كل أولئك قد اختاروا الطريق الوحيد الذي يجعل حياتهم مستقرة .

في ديوان للسكك الحديد ، جلست أربع سيدات ذكيات يتجاذبن أطراف الحديث . قالت إحداهن لرفيقاتها " إذا أفلمتن ، فأية مهنة ستعملها ؟ " فأجابت الأولى " قد أختارصناعة الرسم بالزيت ، وأضافة الثانية "سأعمل في الاختزال" زرأت الثالثة أن تعمل في "الأزياء " أما الرابعة فقد اتهت نحوي وقالت " إنني لا موهبة لي ، ولذلك فإنني سأعمل أنك قد اخترت ما هو أكثر نفعا. وسيكون لديكأنت أكبر فرصة للنجاح".

اجعل من حياتك عملا فنيا :

وعلى الجملة ، فإنك أيها القارئ ، لتساوي عشر مرات ما أنت عليه الآن . إنك تختزن في جورب من الصوف ميزانا من القدرات الثمينة " كما تختزن بذور الصحة والنجاح . إذا فاستثمر هذه الثروة بإعادة تربية نفسك .

أيها الآباء ، لو أنكم طبقتم على أبنائكم معطيات التراث البشري ، فإنكم تكونون قد تركتم لهم رأس مال لا ينصب . على أن ذلك سيكفي ليجعلهم سعداء . وهل القدرات التي ستتيح لهم اكتساب المرونة البدنية والراحة والثروة ، وسوف تكفي لتحقيق السعادة الحقة ؟

بل إنه لينقصها أيضا بعضا من المثالية لأنني لا أدرك السعادة من غير تأمل في كل ما هو جميل متقن . لا تهمل تربية الذوق فإنه لا سعادة ولا سرور دون إعجاب وتحمس .

علم الأولاد ، منذ فجر حياتهم ، أن يتأملوا مظاهر ما يحيط بهم من ألوان الفن وأن يعجبوا باللوحات الفنية وبالآثار ، والتماثيل وقطع الآثاث... الخ ، وعلمهم أن يعجبوا بالطبيعة وهي جميلة على الدوام ، في أي مكان تحل به ، جميلة بخطوطها المتنافسة ، وأدغالها العظيمة وبألوانها ، أمنحهم النفس الفنانة ، فإنهم حينما يكبرون ، سيعرفون أن يجعلوا من حياتهم نفسها ، عملا فنيا .

أضئ ما حولك :

أتكون عل هذا النحو ، قد وجدت طريق السعادة ؟ نعم ، ولكن من أجل أن تحافظ عليها ، اعمل على تقتسمها مع الآخرين ، غاونهم على الظفر بالسعادة . انشر عليهم اشعة من سعادتك .

إننا ننحي باللائمة على الجنس الخشن أنه محب لذاته ، وأننا لنفخر، سيداتي ، بما لديكن من صفات الإخلاص وحب الخير وطيب الأفعال .

إنني لأتجه ، إذا بالحديث إلى فلويكن . سوف يكون أولاد وأبناؤكن أغنياء وسكونون موضع اعتبار وتقدير إذا عرفوا أن ينموا خصائصهم البدنية . والخلقية . ولكن إذا كنت تردن لهم السعادة بأوسع مداها ، فاجعلنهم يشعرون بما لديكن من صفات الإخلاص والإحسان .

حينئذ ، أيها السادة ، وسوف لا تفكرون في أنفسكم فحسب ، ولكن ستفكرون أيضا في العمال وفي العاملين المتواضعين وفي كل من كان حظم من السعادة ضئيلا ، فيمن حرموا من النصح ومن العون والسند ، فيمن لم يرزقوا مالا ومن لم يتمكنوا من الحصول على الوضع الذي لهم الحق في اا‌لحصول عليه ، الوضع الذي سبق أن حصلت أن عليه .

أعلم أنه لا قيمة لوجودك إلا بالعمل ، وأن عملك سوف يكون منتجا وفعالا ، بقدر مساهمته في إسعاد أمثالك وفي رفاهيتهم . وحينئذ فقط تستطيع إن تقول بأنك قد ظفرت بالنجاح والسعادة .

لا توجد سعادة حقة ، إلا السعادة التي تضفيها على الآخرين أو تقتسمها معهم .

الفصل السابع

حب وطيبة

الحقيقة فبل كل شئ :

لا تخلط بين الطيبة الحقة ، التي تبدو موائمة للحقية وبين ألرفة المصطنعة التي يتسلح بها الكذب

يجب على كل من يتقدم الزواج أن يطلب من شريكته المقبلة ، أن تقدم له بطاقة صحيحة ، كما ينبغي أن يفعل ذلك من جانبه .

وعلى كل صاحب عمل، أن يطلب إلى عماله بطاقة صحيحة . وسوف تكون هذه البطالة بالنسبة لهم أساسا فيما لتنظيم حياتهم ، لأن كل مائة من (الأصحاء) ، يوجد بينهم سبعة وتسعون مريضا يجهلون مرضهم وهم مع هذا قابلون للشفاء . وسوف يكون ذلك البيان نافعا لصاحب العمل ، إذ ستقل البطالة ، وتقل نفقات التأمينات وتقل أسباب العدوي.. الخ وكل مريض مصاب بالزهري أو بالسرطان في أوله ، أو بالفعل الممكن علاجه " يجب أن يعرف تشخيص مرضه ، وهذا من صالحه هو ، ومن صال أمثاله .

إن هؤلاء الذين يجهلون هذه الأفكار ، إنما هم كائنات قد قست قلوبهم وغلظت . والناس في الأصل ، أنصار لفلسفة النعماة التي تخفي رأسها في الرمال . فهم يغمضون أعينهم كيلا يروا ما يمكن أن يحدث لهم

من متاعب ومع هذا فإنه من الممكن أن نذكر للناس أفي الحقائق من غير أن تجعلهم يحوقون أو يرتعدون خوفا ورهبا . يكفي أن نعلم ميف نفضي لهم بتلك الحقائق .

ما فائدة الحب والطيبة ؟

يقول احد التلاميذ لبول نيسنيز " إنك تريد أن تعلمني الحب والطيبة . فما فائدة هذه الصفات الخلفية بالنسبة لي ؟ أتابع دروسك لأزيد من سعادتي وصحتي ونجاحي . وإنني لأقدر تقديرا كبيرا ، ذلك التطور الأخلاقي وكل ما يساعد على تهذيب النفس . غير اني لا أطالب بأفضل من أكون منحيا بهذه الصفات السامية ، ولكن ليس هذا هو الهدف الذي أسعى إلى تحقيقه بما أفرؤه لك . إذ إن لي غاية أبتغي من ورائها جانب النفع لي تلك هي أن أنجح في الحياة وأنال مركزا اجتماعيا مرموقا . وإنني من أجل هذا ، أقبل أن أعيد تربية نفسي ، إلا أن الحب والطيبة ، فيما يتعلق بي يعدان خارجين عن نطاق الموضوع " .

قوتهم الجاذبة :

لقد أفهم بول نيسيز تلميذه هذا بأنه أخطأ في تفكيره إذ قال إذا أردت أن تنجح ، فيجب عليك أن تحب كل ما تعمل ، يجب أن تعمل كل شئ في سرور وحمية .

من أجل أن تكون ملهما وجذابا ولطيفا وذا نفوذ ، يجب أن تحب أقرانك . إن الطيبة تؤدي إلى اللطف . والكائنات الطيبة تكون دائما

موضوع تقديرا وثقة . ولسوف نضيف " ويكفي أن يظهر الإنسان بمظهر للطيبة كي يكون جذابا ، ولا داعي أن يكون طيبيا حتما " .

هذا خطأ إذ ليس من الممكن أن يبدو الإنسان طيبا دون أن يكون كذلك . وبالإيحاء الذاتي ، يمكم للأعمال الطيبة ، التي تعمل في أول الأمر بطريقة مقصودة ومغرضة ، يمكن لهذه الأعمال أ، تضفي في النهاية ، طيبة حقة على شخص فاعلها وتؤدي يالى الهدف المطلوب تحقيقه . ومن المحتمل ألا يكون الهدف المفروض في أول الأمر مستحبا ، ولكن النتيجة ، تمنحك صفات لم تكن تملكها ، وتكون طيبتك جديرة بمدح أعظم قدراء لأنها طيبة قد اكتشبتها بحص اختيارك .

حب ، طيبة وحكمة :

لا تأخذ الطيبة والحب إذا ، عل أنهما مجرد صفات خلقية طبيعة ، ولكن خذهما غلى وجه الخصوص على أنهما قدرات وقدرات تفود إلى " السيادة " وإن أعظم خير يناله الإنسان ، هو الحكمة ، غير أن الحكمة تضم الحب والطبية والبهجة ، وتنطوي أيضا على ما هو طيب . وكذلك الحب ، إذا تظرنا إليه من الجانب الأكثر اتساعا ، رايناه الميل إلى كل ما يتضمن الخير ، والطيبة ترغب في الخير وتباعد عن الشر . ويجب عليك أنتحب الخير للآخرين كما تحبه لنفسك .

أخب ما تقدم عليه من الأعمال :

إنك لا تستطيع أن تدرك السعادة حقا دون حرية واستقلال ، وإنك تود أن تحيا حياتك كما تحب أن تحياها . ولتحقيق ذلك ينبغي لك أن تحب يميله ضميرك عليك . وإن من يتصرف بما يا باه ضميره ، يصبح قلقا على الدوام ، ويصير عبدا . يجب عليك ألا تطيع إذا كانت الطتاعة مصدرها القوة والضرورة ، ولكن الحكمة هي التي تملى عليك الطاعة بطريقة تلقائية وبمحص اختيارك وبشعورك بالرضا عما تعمل من خير .

أنك على هذا النحو ، ستنعم بالهدوء والراحة .

حتى ولو كان عملا لا تحبه :

لنفترض أن لديك مهمة لا تميل إليها ، وأنك تريد شيئا آخر وأنه يتعذر في الحالة الحاضرة تغيير شئ ، إن هذه الحالة يمثابة عبودية لك ، يبدو لك

القدر فيها قاسيا . حسنا ! تصرف كما يتصرف البحار الذي قرر أن يبحر من الشمال إلى الجنوب في حين أن الرياح تهب من الجنوب إلى الشمال . أنها لرباح مضادة ، ولكن بفضل تصرفاته الرشيدة وأعماله الحازمة ، يتقدم بمركبه الشراعية في الاتجاه الذي اختاره ، ويعاونه الشرع والرفة . وتصرف في الحياة على النحو نفسه . إذا تعارضت الظروف مع ما قد رسمته لنفسك ، فغير اتجاه الشراع ، واتخذ وضعا آخر فكر ولسوف تتبين أن مشاعلك ليست جافة وغير محببة إلى نفسك بالدرجة التي

تخيلتها. ينبغي أن تكون أنت الذي تسيطر عليها وليست هي التي تسيطر عليك . إن هذه الأعمال نافعة ، إذ إنها تتيح لك فرصة تنمية صفات السعادة في نفسك على الهدوء واعتدال المزاج والنظام ، الأمر الذي يتيح لك أن تون صلحب منهج في الحياة وأن تكون فيها ذا أثر فعال . وإن هذه الشروط ، يمكن تحقيقها في أي مهنة وفي أي مهمة كانت . وعما قريب ، ستتعلم كيف تحب ما كنت له قبل ذلك عبدا .

احتفظ لنفسك بساعة من العمل المبهج :

وفضلا عن ذلك ، فالأيام طويلة فاحتفظ لنفسك بساعة تعمل فيها مايسرك : إنني أعرف أكثر من موظف أو مستخدم ، يعكفون في أوقات فراغهم على عمل إضافي يكفل لهم سعة العيش

أعرف موظفا بالبريد ، عكف على صناعة زهور من القوافل في أوقات فراغه ، ولقد حقق لنفيه من هذا العمل مركزا مكنه من أن يترك وظيفته في البريد ليصبح اجرا ثريا . فإذا كان لديك ما تحب أن تقوم بع زياردة على عملك ، فمارسه ، إنك ستنمي فيك الصفات اللازمة للنجاح، لو أنك بدأت تحب عملك مختارا ، وقد كنت تكرهه حتى ذلك الحين وإنك لو استطعت أن تختار لنفسك عملا ، فاختر بالتأكيد أفضل ما تحب مما يتفق وقدراتك . إنك سوف تحيا على هذا النحو أجمل حياة وأكملها ، وستتحد مع ذاتك الحقيقة ، إلى أبعد الحدود وتصبح أنت نفسك أفضل ما فيك .

حب العمل والسيادة :

ولكن أيا كانت الوظيفة التي كنت تمارسها ، فإنك ينبغي لك أن تصبح فيها " مبرزا " أعني أن تكرس لعملك كل قدراتك دفعة واحدة وذلك كي تعمل أفضل مما يعمله اآخرون ، وتعمل كل يوم أفضل مما عملته بالأمس . يجب أن ترفع بوظيفتك إلى مستوى الفن ، وستعد في هذا الفن أستاذا وتلك هي النتيجة التي سنحصل عليها إذا أحببت عملك . ولن ترى على الإطلاق ، إنتاجا لإنسان لايحب عمله . لو أن أمالك الحالية ، لا تعجبك فتعلم أن تحبها بطريقة منهجية منتظمة ولسوف تكون هذه الطريقة سلما تصعده لتصل إلى العمل الذي تحبه بطبيعتك .

الحب والامتياز :

إن الذين ينجحون في عمل ما ، يدينون بنجاحهم إلى ما قد حققوه من عمل ممتاز أي أنهم قد أصبحوا مبرزين فيه ، وأنهم قد أصبحوا في العمل أفضل من غيرهم وأنهم يعملون كل يوم عملا يفضل ما قد عملوه بالأمس والامتياز قد يكون نتيجة موهبة بارعة كامنة إلا أنه أيضا نتيجة خبرة طويلة .

من أجل أن تكون متميزا في عملك ، اعمل بإتقان كل مايعيد إليك عمله . وإذا كان هناك الآن آلاف لأنهم لم يسعوا إلى أن يحبوا الامتياز . إنهم لم يغرسوا في نفوسهم حب ما يعملون .

لا توجد مؤسسة صناعية أو تجارية واحدة في العالم لا تبحث عن مساعدين ممتازين . وكل فرد أقبل على عمله المحب له ، قد بلغ في فنه درجة الامتياز . ومن المؤكد أن يكون مثل هذا الفرد مطلوبا للعمل إذ إنه يساوي وزنه ذهبا .

لا تؤمن بعدالة شكوى أصحاب الضئيلة الذين يتهمون حظهم في الحياة ، ويدهشون من عجزهم عن الارتفاع إلى أعلى من هذه الأجور ، إنهم يعتقدون أن القدر يلعب بهم ، ويشكون سوء حظهم ، وظلم رئيسهم لكل هذه الكائنات الجاهلة يجب أن يكون معروفا ، أن حب الأمتياز يقود إلى الحرية والنجاح .

كن لطيفا :

النجاح والعظمة والرفاهية ، هي ما يدفعه العالم كله ، ثمنا للامتياز في العمل ، وإنك قد تقول " إنه لايكفي أن يكون للإنسان قيمة في عمله ، وإنما يلزم أن تعرف هذه القيمة وأن تكون الصفات الطيبة موضع تقدير من الناس جميعا " نعم ، ولكي تنجح في حياتك ، ينبغي أن تكون إنسانا جذابا ، لين الجانب ، توحي بالثقة وأن تعرف كيف تجعل الناس يطيعونك . وقصاري القول ، عليك أن تكتسب " امغناطيسية الشخصية " فما السبيل إلى الوصول إليها ؟ السبيل إلى ذلك : العناية بمظهرك ومسلك وصفاتك . تعود أن تتقن كل شئ ،وأن يزداد إتقانك يوما بعد يوم . إنك ستكون بذلك على خلق قويم ممتاز ، فيها ، وستكون على خلق وسلوك

جميلين ، لا يتغيران . سيصبح بدنك سليما معافي ، وسعمل عقلك في ظروف صحية وأخلاقية طيبة .

وستكون روحك قوية متوازنة . وستكون بين الناس جميعا لطيفا .

محبوبا ، وستعمل ، قدر طاقتك وإمكانياتك على إسعاد الناس . وحتى إذا لم تكن ، في بداية الأمرعلى وجه الخصوص ، إنسانا طيبا ، فإنك ستصبح إنسانا طيبا إن طيبة القلب هي أحد العناصر الأساسية لتحقيق السيادة . إن رأفتنا بالحيوان ، تكسبنا ثقته وحبه وتعلقه بنا . ونفس الاملاحظة تنطبق على علاقتك باسرتك ، وزملائك وكل من يتصلون بك . إن كل من يستشعر إحساسك باللطف والطيبة قيل الآخرين ، يمتلك بفضل إحساسه هذا قوة جاذبية تجعله محبوبا منهم

حرارة القلب :

إيام أن تكون عابس الوجهأو خجولا ، على العكس من ذلك تحدث إلى الناس في إقبال وحرارة وإذا صافحت صديقا ، فصافحه في قوة وحرارة ومحبة ومودة . كن لطيفا مع الناس جميعا وحتى مع وضعائهم وإنك سوف تتبين أية قوة وأي سلطان يكونان لك ، على هذا النحو ، بالنسبة للآخرين . إن ما سيصدر عنك من مظاهر الحب والعطف والرقة سيجذب إليك قلوب الناس ، ولن تنال النجاح الاجتماعي والعطف والرقة ، سيجذب إليك قلوب الناس ، ولن تنال النجاح الاجتماعي والهادي

فحسب وإنما ستنال الصحة أيضا . إن كل الإحساسات الرقيقة ، تلائم قيام أعضاء جسمك بوظيفتها ، علي العكس فإن الاحساسات المؤلمة تبث في جسمك سموما ضارة بصحتك . إن البغض والغضب يعوقان الهضم ، والانسجام واعتدال المزاج والإحساسات الرقيقة الودية ، تجعل الأعضاء في خير حال

والبغض والغيرة والحدة والحسد ، ولك ما إلى ذلك من إحساسات سيئة ، تخلق الاضطرابات العصيبة .

وحين تكون على اتصال ببعض الأصدقاء أو الزملاء أو حتى بغيرهم من الأجنب عليك ، أو تكون على اتصال بأحد الموردين أو بخادم ، فإنه يجب أن يشعر كل أولئك دائما بما أنت عليه من لطف عميق ومودة كبيرة . أجعل جميع هذه الإحساسات تبدو في أحاديثك وفي مصاحبتك وفي تعبيرات وج . وإنك على هذا النحو ستكتب شخصية لطيفة . منجمة مع غيرها ، ذات تأثير نفاذ . ولسوف يزيد بذلك رصيدك من الحيوية وتكون صحتك أكثر استقرارا وأشد صلابة . وسيكون نجاحك في عملك أفضل ، وفي حياتك أسرع وأعظم أهمية .

الحب الذي لا مصلحة فيه :

كان أحد أصدقاء بول نيسييز يقول " من أجل أن تعقد العزم على أ، تحب . فإنك تعمد إلى البحث عن الصالح الشخصي – غير أنه لن يكون حبا ، ذلك الذي يبني على المصلحة الشخصية ، ويضيف Nysens " بالتأكيد ، إن هذا الصديق على حق ، غير أن هذه الملاحظة

تشير إلى أن الصالح الشخصي يغلب على معظم الكائنات البشرية . وإنه ليلزم في الحقيقة أ، يكون الأمر كذلك . فالطبيعة تفرض عليك أول ما تفرض أن تهتم بنفسك وأنك ، إذ تطيع هذا الواجب ، فإنك تتجنب أن تكون عالة على الآخرين .

ومع ذلك ، فاهدأ بالا ، فإنه كلما كان الحب منزها عن المصلحة ، جذب إليك ما في الطبيعة من نعم جزيلة . لا تدع نفسك الطيبة ، تكره ذلك إنه في الحب ، فأفعل ما شئت ولكن لن تستطيع أن تمنع هذا الحب من أن ينعكس على نفسك وأن تنتفع به " .

بعض الايحاءات :

تعود أن تحب كل ما تفعل ، عود نفسك أن تحب من هم على شاكلتك وأن تحب أمثالك أيا كانوا ، لا تسخر من إنسان ولا تسبب نكدا لأي شخص ساعد نفسك للوصول إلى هذا الغرض بالإيحاء الذاتي بصوت مرتفع . وإني لأسرد هنا الإسحاء الذي أشار به نيسيز Nysens ويكفي أن تستخدمه مدة أسبوع أو أسبوعين " إنني صبور ، متسامح ، إنني طيب وحليم وشفوق " . إنني لأسعد لنجاح الآخرين " .

" إنني لا أتيه عجبا بنفسي إطلاقا ، إنني لا أحب إذلال الآخرين أو الإنقاص من أقدارهم . وإني لأقدر فضضل الآخرين " .

إني لا أتصف بالغرور أو الصلف على وجه الإطلاق وعلى العكس من ذلك ، يجب أن يكون هدفي الوحيد هو أن أشعر الآخرين بما لديهم من خير " .

" إنني وديع ، رزين ، مؤدب ، محبوب لدي الناس جميعا "

" سوف يكون شغلي الدائم ، الاهتمام بأمثالي وبمن يحيطون بي "

" إنني لست سريع الانفعال ، وإنني لآخذ الأمور من جانبها الحسن . وإذا هو جمت بحديث ما ، فالأمر ينحصر في شيئين : أحدهما أن يكون ذلك المهاجم ضعيف العقل فلا أهتم به . والثاني أ، يكون رجلا ذكيا ، فيجب أن يرى أنني أشد منه قوة لأنني أحتفظ بهدوئي وباعتدال مزاجي رغما نقده " وسخريته "

إنني لا أكن في قلبي ، ضغينة لأي شخص ، وعلى النقيض من ذلك، فإنني أحتفظ في ذاكرتي بذكريات محببة وكلمات طيبة وخدمات قدمت لي وأفضال على من الغير " .

" إن عواطفي أكبر من تقلباتي "

" سأثق على الدوام بمن أحب "

" إن أملي دائم مقيم "

" ولا حد لصبري "

" وإن حبي لأكيد وحقيقي " .

الفصل الثامن

اضحك يضحك لك العالم

في البحث عن السعادة :

إذا احتاج الإنسان إلى السعادة ، فإنه لا يمتلك الحس الشي يتيح له أن يتبين وسائل بلوغها وإذا تصرف كل امرئ وفق هواه ، فستقوده الغريزة نحو اللذة وهي عكس السعادة . يذهب العامل إلى ملهي ليلي ، فيلعب الورق في جو ملئ بالدخان ، يأكل الطفل الحلوى وقطع الشيكولاته فيتخم بأكملها ، يمضي الشبان لياليهم في الرقص والجون . وبالنسبة لأغلبية المراهقين فأهم إذا استمعوا إلى صوت غرائز وانقادوا إليه ، فلسوف تقودهم عاداتهم إلى الشيخوخة المبكرة وتكون سببا في تدهورهم البدني والخلقي .

إن اللذة لا تحقق السعادة والبحث عن اللذة هو الجري لملاقاة البؤس والفشل .

أين تكون السعادة الحقة ؟ :

إن السعادة الحقة في أن تكون راضيا عن كل شئ وألا ترى من الأشياء إلا أجمل جوانبها والا تسئ بالقول إلى أحد من الناس ، وألا تكره أي شخص أو تحسده على ما آتاه الله من فضل . وأن تتقبل الأحداث في

غير سخط أو تبرم . وأن تبدو على الدوام باسم الثغر ، وأن تسعى جهدك إلى أن تنشر البهجة والسرور من حولك . وإن من المستطاع الاعتراض على تلك العبارة " إن امتلاك السعادة هو أن يتوهم الإنسان أنه يمتلكها ، فهذا هو السبيل إلى السعادة " . فليست المسألة خداعا ، وإنما ذلك هو السبيل إلى السعادة الحقيقة . ما هو في الواقع هدفنا ؟ الصحة والنجاح والبهجة التي تعد

نتيجة للسعادة . حسن ! إن كل الإحساسات المضادة : الحقد ، الغيرة ، القلق ، الانفعال ، الشكوى كل هشا يحطم انسجام وظائفنا البدنية ويبدد صحتنا . في حين أن المظهر الباسم الودود ، يجلب لك الائتناس ويحيطك بحماية الأقوياء ، والمعاونة الصادقة من جانب أولئك الذين يعيشون معنا ، وهي تؤكد لنا النجاح ، في النهاية . وإن هذا المظهر لينمي الحماس في نفوسنا ، والايمان والثقة في قلوبنا . وهي شروط لاغنى عنها لتحقيق النجاح في المشروعات . ويمتلك بعض الأشخاص ، بطبيعتهم هذه الحالة الروحية ، إنهم يملكونها عن طريق الصحة ، والتربية وبتأثير من يحيطهم . إنها أفضل ميراث ، يستطيع الآباء أن يورثون أبناءهم . ولكن أولئك الذين لا يملكون لا شعوريا ، يجب عليهم أن يتسبوها ، بل في استطاعتهم اكتسابها ، وينبغي لهم أن يكتسبوها برقابة من ضمائرهم .

التدريب على السعادة :

يلزم التدريب على السعادة وعلى التفاؤل كما يتدرب المرء على جميع التمرينات الخلفية والبدنية . ويتعين على المربين والآباء تدريب الأبناء

على أن يكونوا راضين ، مبتهجين سعداء ، وينبغي لهم أن يعودم على أن ينظروا ، بإنتظام ، إلى الأشياء من جانبها الطيب وأن يجعلهم يأنسون إلى الظواهر الطبيعية وأن يكسبوهم عادة الظهور بمظهر السعادة والبهجة والسرور كي يعدوا لهم سعادتهم المستقبلة .

أسطورة أسبانية :

أذكر أنني قرأت في سنة **١٩١٩** قصة كان قد كتبها كامي فيو Cam ieuy تحمل عنوان " نحو السرور" وكانت تتحدث عن خرافة أسبانية معينة تسمى " مرآة الراهب " لم أعد أذكر تفصيل القصة إلا أن أساسها مازال محصورا في ذاكرتي وسأجتهد أن أرويها بأفضل ما أستطيع.

كان يعيش في القرن الخامس عشر في فالا دوليد " Valladolid " وكان يحمل قلبا متوقدا يسهل إضرامه ، قلب قسطلاني ، قابل الشاب الملهب فتاة فاتنة ، ذات عيون متقدمة قلبه في الحال ، وكانت الفتاة المدللة ، تطرب من جانبها لإشعال هذه النيران ، حتى أني اليوم المشئوم الذي التفت فيه بسيد ذي نفوذ وأهمية يفوق فتاها فعادت أدراجها دون أن تحييه بأدنى تحية .

استشاطدون كيردو Don Quirido غضبا وتملكه حزن شديد حتى إنه فكر جديا في أن يقتل نفسه ، وقد هيأت له الأقدار في الوقت المناسب صديقا ، ليحول بينه وبين ما انتوى عمله إذ أقنعه بأنه يكفي أن يموت في الدنيا ، وقد حبس نفسه في أعماق دير يعد أكثر أديرة أسبانيا سكونا ووحشة .

وفي النفي ، خمدت نيران حبه ، وبدا وقد عادوا الهدوء وقد شعر الدوان كير يدو بذلك فأحس بالعزاء والسلوى .

ورغم هذا ، كان الدون كيردو ما يزال حزينا ، فلقد كان كل شئ من حوله ساكنا موحشا . لم يكن يقابل في ديره " غير وجوه صارمة ، ونظرات جامدة قاسية .

وذات مساء ، كان الحزن قد برح به أكثر من المعتاد وتملكه يأس شديد ، ظهر له ملاك من نور يناديه بقول " دون كيريدو " إهدأ بالا ، إن قادر على أن تستعيد السرور على الأرض وأ، تؤكده في السموات ، ليس هناك أيسر من ذلك . إنني أستطيع أ، أمنحك طلسم السرور ، ولكن بشرط أن تعدني تتبع في مدى ستة شهور ما سوف ألقيه عليك من تعليمات " فأجاب الدون كيردو : أيها الملاك الجيل للإله الطيب ، أعدك مقدما بأن

أفعل كل ما تريده . إنني أثق ولي إراده قوية تتيح لي أن أفعل كل شئ يخرجني من هذه الحالة التي أظلمت حياتي " .

اضحك للدنيا :

فقدم إليه الملاك مرآة وقال له : –

اعلم بأن هذه المرآة تشبه العالم ، الذي يرد إلينا ، بدوره الصورة التي تقدمها إليه ، إنك تشكو من أن العالم يجعل وجهك حزينا ، انظر إلى

نفسك هل يبدو أنك مسرور وأنك مقبول محبوب ، ابتسم ولسوف يبتسم لك العالم .

وابتسم الراهب الشاب ، واستأنف الملاك قائلا : دو كيريدو ، أقسم على أن تبتسم هكذا كل صباح ، أمام المرآة " وأ، تحتفظ بابتسامتك طوال اليوم حتى إلى من حولك .

وأقسم الدون كيريدو ونام والثقة تملأ جوانبه . واستيقظ ، عند بزوغ الفجر وقد تفتحت نفسه للحياة ، وأخذ يغرد مع العصافير . ولم يصدق جيرانه في الحجرة آذاهم إذ لم يكن يجرؤ على أن يعكر ، على هذا النحو ، ما للدير من سكينة صارمة . وعندما أحبط رئيس الدير علما بذلك العبث نزل إلى الراهب يذكره بقواعد الدير القاسية فأجابه دون كيريدو :

" أبي ، إن الفرحة الإلهية ، لتملأ قلبي ، إنني أرتل التسابيح للإله العظيم لأنني سعيد ، فقد منحني الحياة " .

ومنذ ذلك الحين ، الراهب الشاب يبدو بوجه باسم شرق . وخلال فترات الفراغ القصيرة ، كان يسبغ من فرحة نفسه على الرهبان ، وكان

على الدوام ، بين لهم . بأحاديثه وبدروسه ، الجانب الطيب المحبوب لما يحيط بهم من كائنات ومن أشياء .

ولقد أصبحت الحياة في الدير شيئا آخر غير ما كانت عليه ودخلته الفرحة من أوسع الأبواب .

وبعد مضي شهر ، كان الدير كله مشرقا . يموج بالحركة . وينطق بالبهجة ، بهجة تفوق الحدود ، بهجة لا تنال منا شائبة . قلق رئيس الدير لذلك قلقا شديا ، ودعا مجلس الهيئة للاجتماع وأعلن فيهم أنه ينبغي لهم التخلص من الدون كيردو . ولسوء حظه ، لم يستطيع أن يقيم اتهاما جديا ضد الراهب الشاب ، فلقد كان صادق التقوى ، تام الخضوع . ولقد نصح أحد الآباء ، حلا للمشكلة ، بإرساله إلى دير بالنسيا Palancia ،وكان هذا الدبر قد اشتهر بصرامة تفوق صرامة الأديرة جميعا ، ولقد قال الأب تعزيزا لنصيحته " هناك سيضطر دون كيردو مرغما إلى تغيير سلوكه".

السرور عدوى :

ولم يكونوا قد أعدوا العدة لقوة انتقال السرر والبهجة والابتسامة إلى الآخرين . فنشر الراهب كل ذلك في دير بالنسبا حتى فقد هذا الدير ما كان له من شهرة . وعندما اشتد قلق رئيس الدير ، طلب نصيحة كبيرة المفتشين وكان حينئذ في دورة تفتيشة بالدير . وكان ذلك الرجل فظا غليظ القلب حضور الراهب إليه ، وأنحي عليه بالملائمة قائلا : إن البهجة تنافي الوقار . فأجاب الراهب بأن الدين دين المحبة . وأن الله لم يأمر بالحزن على الإطلاق ، وأن منظر الدنيا بما عليه من تناسق وجمال عظيمين ، يجعل الإنسان غير قادر – إلا إذا كان أعمى – على أن يمنع نفسه من أ، تطير سرورا وبهجة وإعجابا .

وأعلن كبيلر المفتشين مذعورا ، بأن هذا الحديث فيه سبقة للدين وأن الله لم يطلب من الناس إلا الندم . وجودكم الراهب بتهمة المروق من

الدين وسلم إلى الجلاد ليحرقه حيا ، فيكون عبرة لبرجال الدين الآخرين الذين سيقوا إلى مكان تنفيذ العقوبة . ولقد ظهر دون كيرويد وقد انطلق يغني بصوت مرتفع فانتقلت حالة الغبطة التي كانت تغمر نفسه إلى الآخرين ووصل الهبان أناشيدهم بأناشيده . وعندما أشعلت النيران ، ألقي أحد عشر راهبا من بين الرهبان أنفسهم في النار لتخليص " الصالح " وقد احترقوا عن آخرهم .

غضب كبير المفتشين غضبا شديا ومات وبلغت روحه عتبة الجنة في نفس الوقت الذي وصلت فيه أرواح ضحاياه . ولقد فتح لهم خازن الجنة الباب على مصراعية ، غير أن كبير المفتشين تجرأ على أن يعترض وبصوت وإشارة لا يقبلان الجدل . أمر رجال الدين أن يسيروا إلى الجحيم . ولقد تأثرخازن الجنة بشخصية المفتش العظيمة ، ففتح له باب الجنة ، فتحة بسيطة في حين اتجه الأحد عشر راهبا إلى حيث العقوبة الأبدية ولقد توجهوا إليها وهم ينشدون وكانوا ما يزالوا ينشدون بعد أن عبروا عتبة المكان ، الذي لم يكن يسمع فيه قبل ذلك إلا العويل والنحيب واحتكاك الأسنان .

ولقد استقبلهم الزبانية بنظرات ملؤها الحقد وتأهبوا لتعذيبهم ولكن عذاب جهنم لم يزدهم إلا سرورا وارتفع صوتهم بالنشيد أكثر من ذي قبل ولقد أوقفت بهجتهم الزبانية عن عملهم السئ وجعلتهم ينضمون إليهم في سرورهم وبهجتهم . وفي الحال استبدلت الزفرات والأنات ، بضجيج

ضحكات الأبالسه والمحكوم عليهم بالعقاب وكون الرهبان والأبلسة حلقات للرقص عائلة ، مبهجة ، اختلف إليها جميع المذنبين . وتوقفت جهنم عن أن تصب اللعنات ، وارتفصت أصوات الأغاني والأناشيد الدينية كنشيد أشكر الله Alleluis والأهازيج وتسابيح مريم البتول . وكان الشيطان وحده وهو الملعون الأبدي الذي استشاط غضبا حينما رأى أن فريسته توشك أن تفر منه ، وأراد أن يغير من هذا الهياج الحماسي الممتلئ بهجة ، ولكنه كان أضعف من أن يقاوم هذا العدد الكبير ولم يكن هناك بد من أن يكمن خلف واحد من أقرانه ممكا رأسه بين يديه ، كيلا يرى أويسمع شيئا وإلا لكانت العدوى قد سرت إليه بدوره .

أطل القديسون من أعالي الجنة ، على النار وقد أدهشهم ما سمعوا من نغمات السرور والفرح التي كانت ترتفع من أعماق هاوية الجحيم . ولقد أطلوا خارج القبة السماوية ومالوا ميلا شديدا حتى دارت رؤوس عدد كبير منهم وسقطوا في دهنم وكم كانت دهشتهم إذ رأوا في هذا المكان الملعون كل حب وفرح وسرور ، وقد تأثروا من ذلك أينما تأثر وطاروا نحو الجنة يلتمسون من الله أن يستدعي إليهم نزلا جهنم ، الجديرين تماما بالبهجة السماوية الأبدية .

انشر السرور من حولك

وقال لهم الإله الطيب " إني قد غفرت لهم وعفوت عنهم فلقد طهرهم السرور والحب " والتفت نحو المفتش المحققالكبير وقال له : " أما أنت فإنني قد حكمت عليك أن تقيم عند الشيطان ، في الوحدة

والسكون وفي مواجهة هذا الإبليس الأسود اللعين الساخر في غير رحمة . وستفكر فيها

أقوله لك . إن الفضيلة محبوبة دائما وقريبة إلى الفس ، وإذا كان كثير من اناس يفضلون عليها الشر ، مما لايسبب في النهاية ، تحت ملامح الضحك والسرور ، إلا الحزن والبؤس ، فإن ذلك لأنك ومن هم على شاكلتك " يريدون أن يسكتوا الطفرات السارة البهيجة للفضيلة ويضطرونها إلى أن تلبس قناع الحزن الذي يخفي هيئتها الحقيقية وطهرابتسامتها وانتصارها – وفي الحق ، وأكرر لك القول ، إن يوم تسود السعادة والحب على الأرض يومئذ يختفي الشر إلى الأبد "

الفصل التاسع

إذا أردت أن تكسب تقدير الآخرين
فيجب عليك أن تتمكن من تقدير نفسك

ليست هناك أحاسيس مثبطة :

إنه من الممكن أن تستحوذ على نفس، إحساسات سلبية مثبطة للعزيمة، كالخجل، والانفعال والعصبية والضيق والخوف والأسف، والقلق والغيرة والحسد والجزع... الخ

وبالعكس فإن نفسك يمكن أن تضاء بإحساسات إيجابية كالعمل والنشاط والحماس والحب ، والبهجة وحب الخير والتفاؤل والفرح . وهذه الإحساسات تصون صحتك وتحقق لك النجاح والسعادة .

ويجب عليك أن تدرب نفسك على أن ترفض استقبال الإحساسات غير الإيجابية ، وألا تقبل الإحساسات السلبية على وجه الإطلاق .

وإنك إذا تدربت على إعادة تهذيب نفسك فاحرص على قراءة ما سيأتي من سطور ، خلال أيام أو أسابيع أو أشهر ولا يفوتك ذلك يوما وستكون النتيجة مقبولة على الدوام .

ضع في اعتبارك أنك إنسان له قيمته :

ينبغي أن تنمي شخصيتك ، أعني بالمروءة والاعتدال والتوازن وتقدير النفس يجب أن تتعلم أن تأمر وأن تطيع ، تأمر الأخرين وتطيع مبادئك . ضع في اعتبارك أنك رجل لك قيمتك . وأنك موهوب مثلهم تماما ولكي تستفيد من هذه المواهب العليا التي تمتلكها ، فيكفي أن تمارسها وأن تحس بها .

ومن أجل أن تحس بها ، يجب أن تتبين العلامات التي تميز بها هذه المواهب لدى الآخرين . ينبغي لك أن تتحدث وأن تعمل كما لو كنت تمتلك هذه المواهب .

وإنك على هذا النحو ، سوف تنمي نفوذك الاجتماعي . وفيما تقوم به من عمل ، اختر الوظائف الرئيسية . أحب تحمل المسئوليات ، خذ على الدوام مظهر الصحة والقوة ، مظهر السيطرة والهدوء والاعتداد بالنفس . اعتن بما تلبس واعتن بإشاراتك وبصوتك وبحديثك ، لا تفعل ما لا يكون صوابا وحقا وطيبا . وإنه نتيجة لذلك ، فسيكون كل عمل تنهض بأدائه وكل حديث تدلى به ، تعبيرا ، لا مراء فيه ، عن الخير والحق .

تحدث دواما ، بإيمان وفي ثقة وبدرجة يؤمن بها أولئك الذين يستمعون إليك ، وهكذا ستنال " الجاذبية الشخصية " أي الموهبة التي تتيح لك أن تجذب الناس وتقودهم .

نتائج :

وبتنفيذك للنصائح السابقة فإنك ستكتسب الثقة في نفسك ، وستستطيع في كل مناسبة أن تكون الناصح الوحيد لنفسك . وستتخذ في كل أمر من أمورك قرارا لا تتردد فيه ولن تعرف الخجل والانفعال والعصبية، ولن تصاب بالاضطراب العقلي الذي ينتج عن مجموعة من الأفكار الطفيلية السيئة كالأسف والخوف ، والحسد ... الخ ، ولن تعود تخشى المسئولية بل ستسعى إليها ، وهكذا فستصبح للناس قائدا .

درب نفسك :

إن من لا إحساس عنده بمزايا الشخصية ، يجب من أجل أن يمتلكها ، أن يعمل وأن يتحدث وأن يأخذ صورة من هو أرفع من الآخرين .

إن أعمالك هي التعبير عن أفكارك وخلجات نفسك وعن جوهر ذاتك ، عليك أن تحترم كل ما يخصك في ملابسك وأثاث منزلك ، وينبغي لك أن تعمل على ترتيب أشيائك ، وتنظيمها والاحتفاظ بها وصيانتها . يجب أن تكون لديك فكرة صادقة عن أخلاقك وذكائك وصحتك ، وستتعود على أن تنجز كل ما تعمل في إتقان ولو لم يرك أحد من الناس . إن سلوكك ، وحتى السلوك الذي لا يعرفه فيك الناس ، سوف يكون على الدوام سلوك رجل شريق . يجب أن تحترك كل شئ : نفسك ، الآخرين الذين يحيطون بك ، رفيق حياتك ، عائلتك ، مهنتك ، بلدك ،

حكومتك ، دينك ، مكانك الاجتماعي ، وإنك لن تحس أبدا بأي إحساس بالسخرية أو بالنقد اللاذع .

فكر جيدا في المعنى الدقيق الكلمات الآتية :-

القيمة ، العظمة، الأهمية ، الولاء ، الكرامة ، العدالة الحقيقة فكر في هذه الصفات إلى الدرجة التي تحس معها بأنك تتصف بها .

لا تقل على الإطلاق ، قولا سلبيا أو مثبطا مثل " إني ضعيف "،" إنني عديم الأهمية "، إنني رجل بسيط ، بالعكس . تحدث إلى نفسك كما لو كنت تفكر وقل : "إنني قوي" ، إنني "ذو أهمية"

من اعتقد أنه عظيم ، كان عظيما :

كل إنسان يريد أن يكبر وأن ينمو فهو إنسان ذو أهمية ، ويجب عليه أن يؤمن بذلك إذا أراد أن يؤمن به الآخرون فإن من يعتقد بأنه عظيم، كان عظيما ، كن فخورا بنفسك ، وبقوة صوتك ، وسداد رأيك ، وإيمان وتصميمك .

قل لنفسك كثيرا ، إنك إنسان من طراز أعلى ، وإن كل ما تفعله وكل ما تقوله من أحاديث إنما هو لإنسان أعلى من الآخرين .

لا تنشغل بآراء الناس ، ولا تلق بالا لمديحهم بقدر عدم اهتمامك بنقدهم ، يكفيك رأيك الشخصي .

اعتبر أن أكبر عدد من الناس غير أهل للحكم على الأمور ، ولكي تقتنع بأنك من طراز أعلى منهم ، قرر أنه بدلا من أن تنصرف كما يفعل

الآخرون ، وفق أهوائهم ، وبدافع عارض ، فإنك تنصرف دواما بطريقة رشيدة . إن الإنسان الذي يأكل أو يشرب بإفراط تسوء حالته ، ويسوء هندامه ويعوزه التنظيم في لغته وفي أفعاله – ينفعل أو يستسلم للغضب في سهولة ، تثور أعصابه ، وينطق بالسباب وبألفاظ السوقة . إن هذا الإنسان لا يملك السيطرة على نفسه ، إنه يكون إذا ، أقل منك ، لأنك تسيطر على أعمالك وعلى أحاديثك ، وإنك تتصرف طبقا لخطة ونهج وتعيش كما يعيش الحكماء ، والحكيم لا يعرف العواصف ولا الأعاصير ، حياته هادئة عن رغبة وإحساس منه بالهدوء ، تبصر هذا الهدف في إيمان ، واتبعه في غير تردد وهكذا ستظل هادئا ، متماسكا، صلبا، واثقا بالنجاح، تذكر أن الإيحاء الذاتي ، هو أساس إعادة تهذيب النفس .

الإيحاءات الذاتية التي يمكن تطبيقها :

ساعد نفسك في سبيل إعادة تهذيبها بالإيحاءات الذاتية الآتية :

" إنني أحس بشخصيتي التي تحقق الاستقامة والاعتدال والتوازن ، إن لدي غريزة وواجب القيادة التي ترجع إلى اتساع أفكاري وإلى قيمتي الذاتية ، إنني أعرف أن أتحكم في أموري الخاصة وأعرف التحكم في نفسي، لقد ولدت من أجل القيام بالأعمال الهامة ، وإنني مزود بمواهب عليا ، إنني مدين بهذه المواهب للطبيعة ، ولوالدي الذين ورثاني تلك الصفات التي تساعد على اتساع الأفق ونبل الخلق إنني أمتلك بذور التأثير الاجتماعي العظيم ، وأستطيع أن أحكم الآخرين ، وأرغب في أن أقودهم كما أرغب في أن أقود نفسي ، وإنني أستطيع أن أقودها لأن طاقتي

عظيمة ، وإنني لأستمع سريعا وفورا إلى صوت السيادة الذي يكمن في داخلي ، إن كلمتي تعد قانونا ، وإن لي تأثيرا كبيرا على الآخرين ، لأنني قوي . إنني أتصرف في هدوء وأتحدث في هدوء بما يتسم به الرجل الهادئ من صفات . ولما كانت كل إحساساتي نبيلة ، فإنني أتصرف في نبل ، وعندما أرى رأيا لا رجعة فيه ، فإن هذا الرأي يصدر عني فقط . إنني أفكر وأتخذ قراري في غير تردد ، إنني أراقب تصرفاتي ، واستعداداتي ، وتحركاتي ، وصوتي ونطقي . إنني أحترم نفسي ، وإذا فإنني أكون محترما . إن صحتي لقوية ، وشديد المقاومة ، وممتلئ بالحيوية ، إنني أحترم ما يخصني ، إنني أقدر صوتي وسلوي وشخصي وصحتي ونفسي . إنني أحترم عائلتي ، وأقاربي ومواطني والبشرية كما أحترم خدمي ومستخدمي وأشيائي الخاصة ، إنني لا أفعل إلا كل ما هو طيب ، كل ما في يبحث على الرضا : شخصيتي ، عملي ، وقاري ، سلوكي ، مظهري ، عاداتي ، مبادئي ، إنني رجل ذو قيمة ، فلي إرادة ولي طاقة ولي نفس قادرة على الاستمرار والنظام والحكم على الأمور ، إنني في كل ما أعمل ، أهدف إلى صالح الآخرين وإنني لا أعمل شيئا يكون ضد صالح الآخرين . أريد أن يضعني الناس جميعا موضع الاعتبار ، ولكنني لا أشغل نفسي بحكم الآخرين . لا يؤثر في تملق ولا إطراء ولا نقد ، إنني لا أهتم بغير رأيي الخاص ، إنني راض عن نفسي ، إذا أفعل في كل يوم ما هو أفضل ، إنني أفعل كل ما هو طيب وكل ما هو عادل . ومع ذلك ، فمن هم القوم الذين ينتقدونني ؟ إنهم قوم فقدوا السيطرة على أعصابهم ، لا يحسنون التصرف . يضحكون ملء أشداقهم ، ينطقون بكلمات خشنة سوقية : يتملقون الآخرين

ويسبونهم في أفعال ، إنهم إذا ، أشخاص لا اعتبار لهم ، إنني لست على شاكلتهم ، وأنا على حق ، إن رأيهم لا يعنيني ، إنني حكيم ، ولكوني كذلك ، فإنني أجهل أعاصير النفس وعواصفها ، إنني أحب المسؤليات ، لأنني أهل لأن أتحملها وقادر على أن أصير ما أقوم به من عمل ، إلى ما هو أحسن .

إنني لا أهرول ، على الإطلاق ، ذات اليمين وذات الشمال ، في اضطراب نفسي ، إنني سأتجه دواما إلى غايتي ، في خط مستقيم .

الفصل العاشر

تأثير المظهر على الناس والأحداث

المظهر والشخصية :

بين العامل البسيط وبين رجل الصناعة العظيم ، بين معلم القرية وبين أستاذ السربون ، يوجد فارق وحيد ، وهو أنه قد حدث في بداية حياة كل منهم ، أن قال الأول " سأكون معلما " وقال الثاني " سأكون أستاذا عظيما في الجامعة " ويحدث نفس الشئ بالنسبة لجميع الذين يشغلون درجة ما في السلم الاجتماعي ، والعقل وحده ، هو الذي رفعهم ، أو عاق ارتقاءهم ، اختار أحدهم ، وهو العامل أو المستخدم أو الموظف الصغير ، سمة التواضع والرضا بالقليل ، أما الآخر ، فمنذ اليوم الأول ، قد لبس لباس الرجل العظيم ولقد كان مظهر كل منهم كافيا لأن يمنحه شخصيته .

راقب إذا ، استعدادك البدني والعقلي وتخير ما تريده وستتلاءم معه الأحداث والناس ، إن العالم والحياة والأحداث لتمل تسع أعشار اللاشهور عند الإنسان .

لا تلق الناس عابسا

إذا لم تكن راضيا عن نصيبك الحالي في الحياة . فغير من وضعك . فسيتغير بذلك كل ما يحيط بك . العالم مرآة تنعكس على صفحتها نفسك . تبتسم لك إذا ابتسمت بها ، وتلقاك بوجه عابس ، إذا لقيتها عابس الوجه .

الجو معتم . ضع منظارا أصفر وسيبدو لك كل شئ بلون الذهب . إنك ترتدي ملابس قديمة مهلهلة وتهمل زينتك وحذاءك وقبعتك ، إنك لتعرف ذلك ، وإنك بهذا تختار لنفسك وضعا مخجلا ، مهينا بالنسبة لمن يلبسون لباسا مناسبا يقلبه الذوق .

إن وضع القائد يختلف عندما يكون في لباسه الرسمي عنه عندما يكون في لباسه المدني إنه مختلف بالنسبة للقائد نفسه وبالنسبة لمن يتحدثون إليه أو ينظرون إليه .

واجه الناس

ضع حلة متقنة الصنع ، واعتن بشعرك وذقنك وملابسك وكن مرتفع الرأس ، منتصب القامة وواجه الناس وأنت في هذا الوضع المستقيم فإنه يؤدي حتما إلى احترام الناس لك . اتخذ بالنسبة لهم الوضع الإيجابي الفعال فإنهم سيختارون ، لا شعوريا ، بالنسبة لك ، وضعا سلبيا .

وضع السيطرة

لو أنك غيرت من وضعك ، فستتبدل الأحداث الخارجية ، ويغير الناس وضعهم بالنسبة لك . لاحظ حالة إنسان قد هاجمته عاصفة نفذت إلى عظامه . وقارنها بحالة إنسان يخرج في أثناء المطر وقد ارتدي ملابس وحذاء لا ينفذ الماء من خلالها . فالأول يتخذ وضعا سلبيا ، لا توافق فيه مع الأحوال الجوية التي يواجهها ، أما الثاني فقد سيطر عليها ، وإنك لتستطيع مختارا ، أن تترك نفسك ، بتلك الأمطار أو أن تقاوم العاصفة بمعطف مريح واق من الأمطار .

لاحظ أحد أبطال الملاكمة أو التنس ، لحظة وصوله إلى حلقة الملاكمة إلى أرض الملعب فإنه يبدو وقد ظهرت عليه ملامح النصر ، إنه واثق من نفسه إن نجاحه يكاد يكون مؤكدا . قبل أن يتناول القفاز أو المضرب . إن هذا الوضع يزيد في قوته وأنه ليؤثر بهذا على خصمه وعلى المتفرجين على السواء .

ضمان النصر

يختلف العالم باختلاف استعدادك ، ولقد قلت لك إنه من اجل أن تنتصر على العالم ، ينبغي لك أن تكون سيدا . إن السيد هو ذلك الذي يخضع الأحداث لإرادته أو يتلاءم معها . والسيد هو وحده الذي يكون حرا ومستقلا . هل تريد أن تخضع الأحداث لإرادتك ؟ .

(ا) سيطر على نفسك .

(ب) كن في توافق مع العالم .

وينبغي لك أن تتبين نفسك على حقيقتها (الأنا الحقيقية) ولتفسير ما أعنيه . فإنني أقول : إن لديك في نفسك بذور جميع ما ورثت من صفات ومن نقائص . دع نقائصك الموروثة في نوم عميق . ولا تنم إلا ما لديك من صفات . وهذه الصفات ، لا يرجع الفضل فيها إلى الوالدين فقط ، وإنما إلى الأجداد الكثيرين الذين سبقوك ، إنك لتملك بذور هذه الخصائص جميعا ، وإنه ليكفي أن تبصرها وأن تجتنبها ، أي إنك لتشعر تمام الشعور بما يوجد فيك من صفات ، تلك هي " الأنا الحقيقية " ، مجموع الصفات التي تمتلكها بالميراث وبتأثير من الأجداد الأولين ، وإنك في أغلب الأحيان ، تجهل تلك الصفات ، قم بتحليل نفسك بنفسك ، أكد ملكيتك لتلك الصفات ، وإنه ليكفي أن تبرز هذه الصفات وأن تمارسها من أجل أن تظهر في الحال كقوى عليا ، وبمجرد أن تحس نفسك بما لديك من قوى ، فخذ وضع الإنسان الذي يتملكها ويؤكد لك هذا الوضع ، سيادة لا يتطرق إليها الشك . وإن نصف معارك الحياة وصعوباتها ، سيمكن اجتيازها على هذا النحو قبل أن تستبين لك هذه الصعوبات . هذا لو أن استندت إلى الضمان ، وهو إيمانك بأنك تملك القدرة على قهرها ، وفي هذه الظروف ، ستنال وضع الرجل الحر .

وضع الهدوء واللطف

إنك لو استعت إلى ما يزعجك من أحاديث وضوضاء ، فإنك ستكون عبدا لها ، فتغلب على هذه الوساوس لتستعيد حريتك . قف منها

موقف من لا يبالي بها ، ولا تعرها أدنى انتباه وكن عطوفا على الناس بانتظام ، ولا تبال بما يمر بك من أشياء . ركز ذهنك على الموضوع الذي يشغلك وإليك تفسير بول نيسينز في هذا الخصوص :

طبق في علاقاتك الاجتماعية أوامر الدين " ادفع السيئة بالحسنة ، فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم " وتعاليم الدين موجهة إلى سادة المستقبل لا إلى العبيد ، والحسنة التي يقابل بها ما وقع عليك من ظلم تدفع إلى الألفة ، وتهب السيادة ورباطة الجأش وإذا أنت قابلت الغضب بالغضب ودفعت الإساءة بالإساءة والحقد بالحقد ، فإنك تلقي لذلك أثرا سيئا ، يحد من حريتك ، ويسعر نار الصراع . إن الاضطرابات السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، مردها إلى الغضب ، والثورة نتيجة الغضب والحرب نتيجة الغضب وكل فتنة سياسية هي نتيجة للغضب .

وفي كل مناقشة وكل نزاع ، لو انك ظللت هادئا ، رابط الجأش ، فإن تصبح بذلك سيدا للموقف وسيؤدي وضعك الهادئ العادل سريعا إلى تخفيف حدة النزاع والقضاء عليه .

تعلم أن توجه وضعك

إننا جميعا نطلب الصحة والسعادة والنجاح . وإن لنا في ذلك كل الحق لو أننا استخدمنا قدرتنا الطبيعية . إلا أن ما يكون خارجا عن إرادتك ، فستتيح لك فرصة تنمية صفاتك الموروثة ويمنحك القدرة على تهذيب نفسك إن البحار الذي يجيد مهنته ، يعرف أنه لكي يدير زورقه تجاه اليمين فإنه ليس من الضروري أن تهب الرياح في هذا الاتجاه . ويكفيه

أن يدير الشراع في أي اتجاه يراه . حتى نحو الشمال ، وإن الشراع ودفة القيادة التي يقوم البحار بتوجيهها ، لينظم بها الأوضاع ، هي وحدها التي تعين الطريق وإن قوة الريح التي تجعل الزورق المتروك بغير قيادة ، يسير إلى الهدف المضاد ، أو إلى الناحية الممتلئة بالصخور ، هذه القوة هي التي تعين البحار الذي اتخذ الوضع الضروري ، تدفعه في اطمئنان إلى بر الأمان .

ويؤدي الإنسان دور الشراع الذي يقود زورق الحياة ، وكل حدث سعيد أو غير سعيد ، يشبه الريح التي تدفع هذا الزورق في الاتجاه الذي توجهه إليه يد البحار .

الوضع الذي يوحي به حب المهنة :

لكي تدير أمر حياتك . ابدأ بأن تحب عملك . فإنه لا توجد قوة إنسانية قادرة على تخفيف ما تتحمله الطبقات الكادحة من أعباء كالوضع الذي يوحي إليهم به حبهم لأعمالهم .

إن هذا الوضع ، يكفل صحة من يقوم بالعمل ويزيد من سيادته ونجاحه ، ويتيح له الارتقاء إلى مستوى اجتماعي أعظم . إن الإرادة الطيبة تخفف كل عمل أو تيسره ، وإنك إذ تكون عاملا ، أو صاحب عمل ، أو مستخدما . أو موظفا . أو فنانا . فإن الإرادة الطيبة . تجعلك تستخدم أفضل ما لديك من قوى وما تمتلك من قدرات للنهوض بعملك . إنها لتضاعف نتائج هذا العمل وحب المهنة ترفع كل وظيفة إلى مستوى الفن . وإنك دون ريب تمتلك ميولا معينة تفضلها ، فإذا كان لك حظ القدرة

على اختيار الميل الذي يتفق مع غرائزك ومع وضعك ، فإن هذه القدرة سوف تعينك على أن تنجح سريعا في المجال الذي تفضله وستكون مهمتك. حينئذ سهلة يسيرة .

ولكن لو أرغمتك الظروف على أن تختار مهنة لا لذة فيها . فإنه من الممكن أن تحبها . إذا ما قمت بعمل لا يبعث السرور في نفسك فقل بلا توقف " ينبغي لي أن أنهض بهذا العمل . لأنني سأجني به نتائج نافعة . وإنني أرغب في أن يكون جذابا بالشكل الذي يحقق تنفيذه تنفيذا تاما فإنه على هذا النحو ، سيدفعني إلى خطوة تتيح لي بعد فترة من الزمن عملا أكثر اتفاقا مع ذوقي وقدراتي " .

أحبب عملك . أيا كان نوعه ، وستساعدك قدرتك على تخليصك مما قد يكون في عملك من كراهية كما سيخلصك من القيود التي تجعل منك عبدا .

الوضح الثابت

يجب أن تكتسب سلوكا حازما ومرنا في آن واحد ، حازما لكي تعمل على بلوغ غايتك من غير أن تحيد عنها ، ومرنا لكي تتوافق مع الظروف إذا لم تواتك . ويجب عليك في الواقع ، أن تختار وضعا إيجابيا فعالا آنا وأن تختار آنا آخر وضعا غير فعال . وأقول موضحا ذلك إنه كلما كرست قواك من أجل مقاومة إحدى العقبات . فإنه يجب أن تكون إيجابيا فعالا . وكلما كنت تجاه ناحية لا يمكن مقاومتها فكن سلبيا . غير

فعال ويجب أن يكون كل حدث . فرصة لتدريبك الخلقي ، ولكي تصبح كائنا إيجابيا ، فكن على الدوام مؤمنا بالنجاح وواثقا منه كل الثقة .

ويرجع الأثر الإيجابي بالنسبة للنوم المغناطيسي إلى أن له إيمانا بقوته وهذا هو الأثر الإيجابي لمروض الوحوش الذي يرغم الأسد على أن يرقد في ركن من أركان القفص .

لا تبحث عن قوة مغناطيسية أيا كانت لمروضي الوحوش . فإن الحيوانات المفترسة التي لا تبدو أنها تشك في قوتها البدنية ، تتردد في اقتناص الفريسة أو الانقضاض على العدو إذا كان وضعه إيجابيا . وقوة الروح أعلى من قوة البدن وعلى العكس . فإنه ينبغي كي تقهر الظروف أن تكون مرنا ، وأن تختار الوضع الإيجابي الذي سيكون مستخدما باعتباره قوة :

في الوضع المرن :

يحكي بول نيسنز : قصة رجل وضع في أحد السجون . وان حارسه رجلا فظا ، غليظ القلب يجد اللذة في إساءة معاملة المسجونين . غير أن الحارس قد اتخذ من مسجوننا سيدا له . ذلك أنه كلما كان يقترب من الزنزانة كان السجين يتخذ وضعا يشوبه اللطف الرقيق والخضوع ، وكان يطيعه عن رغبة واختيار ويذعن لكل ما يطلبه منه ولقد تأثر الحارس سريعا لعظمة نفس سجينه وأيقظ هذا الوضع في لك الفظ ، كل ما كان يوجد في نفسه من طيبة . وعندما خرج من السجن إلى الحرية . ناوله ذلك الحارس الرهيب تفاحة ، رمزا للصداقة بينهما .

إن الوضع الذي يكون عليه الإنسان ، حتى ولو كان سلبيا ينتصر حيث لا تجدي القوة البدنية .

الوضع الذي يبعث على الاحترام

يلزم في بعض الأحيان ، أن تختار الوضع السلبي للتغلب على السيطرة والسيطرة تكون لكل إنسان ذي إرادة قوية . إن كل ما يحيط بك يخضع لقوانين ثابتة . ثبات قانون الجاذبية الأرضية وبعض هذه القوانين يكون معلوما لديك . في حين أنك لا تقدر على أن تنفذ إلى أعماق كثير من القوانين الأخرى . ولكن هناك واقعة ثابتة لا تستطيع أن تغيرها وهي " الاحترام لنظام الأشياء الموجودة " .

يلعب السيد دوره في الحياة ويتخذ وضعا سلبيا إزاء كل تأثير يأتيه من أفعاله أو من إدراكه الخاص ، عندما يعاونه هذا الإدراك على ملء الدور الذي يقوم به ، وإنه ليملك الوضع الإيجابي بمجرد أن يحس بالثقة في قدراته والإيمان بها . كما يعتبر نفسه إذ ذاك أداة هامة في العالم . وإنه يعد القوم الذين يحيطون به ، أدوات أخرى أساسية في الكل العظيم الذي ينتظمهم ، يتصرف في لطف من أجلهم ، ويبذل من نفسه لصالح الآخرين كما يبذل لصالحه الخاص والأمر لا يعني أن يضحي من أجل الآخرين مهملا نفسه ، بل ينبغي له قبل كل شئ أن يدير زورقه الخاص مع اهتمامه بالزوارق الأخرى .

اهتم بنفسك من أجل الآخرين ، وستكون في رعايتهم ، لو أنك تخليت عن النظر إلى صالحك الخاص ، وإنه لمن لغو الكلام أن تتحدث

عن حب الذات وعن الإيثار ، عندما تختار وضعا لطيفا بالنسبة لأمثالك من الناس ، وعندما تعني بمصالحهم وتهتم بها مثل ما تعني بمصالحك .

والانسجام يكون تماما بين سعادة الذين يحيطون بك وبين رضا نفسك ، فأشبع إذا حاجة الانسجام التي تمتلكها بالطبيعة أو بالتربية . ولن يتطلب تطبيقه مجهودا ما من جانبك .

أمكت أعصابك

ذات صباح . عندما كنت أقوم بزيارتي للمستشفى ، قال لي أحد المرضى " لم أذق للنوم طعما . لقد كانت عاصفة ، إذ كان جاري بين طول الليل " فقلت له " ضع . غدا . في أذنيك كرات من البرافين فإنك لن تسمع شيئا وسوف تجد نفسك ، بهذه الطريقة المصطنعة في مكان مهجور لا يضايقك فيه أحد . إنه لا يمكنك أن تسكت الأشياء ولا أن تسكت أمثالك ، فاتخذ إذا لنفسك وضعا لا يسمعك إياهم .

وفي برك (Berik) . كنت أزور قاعة الأجهزة المصنوعة من الجبس في مستشفى الدكتور كالو calot ، وكان زميلي يعمل بين فتيان يصيحون بكل اللغات ، وكانت الابتسامة لا تفارق شفتيه ، فقلت له : " لو كان يلزم أن أبقى في هذا الجو ، لصرت مجنونا في أربع وعشرين ساعة ، فأجابني بقوله " لماذا تستمع إليهم .. ؟ إنني لا أسمعهم " وكان كالو يبدو على الدوام هادئا ومبتسما .

الفصل الحادي عشر

التركيز صفة المبرزين

يسطع النور.

التركيز هي الصفة التي تخلق المبرزين من الرجال وأكثرهم مكانة ورفعة ، وهو يتكون من القدرة على توجيه مجموع القوى النفسية ، إلى نقطة واحدة من غير أن يترك المرء نفسه يسهو بأي حدث كان ، أو بأي ظرف قد يحدث في المجال المحيط به .

ضع عدسة محدبة على خط سير الأشعة الشمسية ، ووجه النقطة المضيئة للبؤرة على قطعة من الورق ، فإنها ستشتعل . ركز بهذه الطريقة كل قواك على موضع واحد ، بغير تشتيت فكري فسيسطع النور . كل مشكلة تنتاب النفس ، ستحل ببضع ثوان من التركيز .

إن الأعمال السريعة والمجدية ، والقرارات الفورية ، ومظاهر رباطة الجأش ، هي مجرد انعكاسات كونتها أفعال سابقة ، تمت هي نفسها في تركيز .

وإذا أردت أن تنجح وأن تبلغ أعلى درجات السلم الاجتماعي ، فتعلم أن تعمق انتباهك ، وأفكارك وإحساساتك ورغباتك وإرادتك . ركزها كما تركز أشعة الشمس على نقطة وحيدة . إن وحدة الهدف تؤدي إلى وحدة القيادة ووحدة القيادة تقود إلى النصر .

إن القوم الذين يكتسبون مراكز سامية في أي فرع من فروع النشاط البشري ، هم نفوس قادرة على التركيز . وهم يظهرون ، لمن يرقبهم في أثناء عملهم إنهم يقومون به في غير جهد إذ يبدو أن التدريب قد نمى التركيز إلى الحد الذي جعله فوريا .

وكيف يمكن تحقيق التدريب المضطرد للتركيز ؟ كم من الوقت يستمر هذا التدريب ؟ – ابدأ لتوك ، قم بالتمرين طوال اليوم ، أيا كان العمل الذي تقوم به ، وأيا كانت الفكرة التي تعكف عليها نفسك ، فاعطهما كل انتباهك

أمثلة :

إن المركزين هم أولئك التلاميذ والطلاب الذين ينتجون في ساعتين عملا قد يقوم به زملاؤهم في صعوبة ومشقة في أربع ساعات .

إنهم الرجال الذين يفكرون في حل مشكلة يتعين عليهم حلها ، ويجدون الحل في ربع ساعة .

إنهم المحامون الذي يشرعون في دراسة ملف قضيتهم قبل أن يتوجهوا إلى الجلسة بساعة واحدة . إنهم الجراحون الذين يكتفون قبل إجراء عملية خطيرة ، يفحص المريض لمدة عشر دقائق ، وهم الذين يكونون قادرين في خلال إجراء العملية على تغير الطريقة عدة مرات بقدر حدوث مفاجآت جديدة . إنهم يغيرون خطتهم في غير تردد ودون تفكير ظاهر.

الانتباه المركز :

إنك إذ تكلفني بترجمة كتاب ، قد كتب بلغة أجنبية ، فأبدأ عملي ، وأقوم بهذه الترجمة في إخلاص . أبحث عن الكلمات التي يغيب عني معناها المحدد . أكتب النص بخط مقروء ، لو دق التليفون ، لا أجيب . أقفل بابي في وجه من يزعجونني كيلا أشغل عن عملي ، وأكون منبكا عليه إلى الحد الذي لا يمكن أن يشغلني عنه أي شاغل آخر وهذا من جانبي هو التركيز . والتركيز هو شدة الانتباه .

الانتباه المشتعل :

يمكن أن يكون الانتباه الخفيف مشتتا . إنك تستطيع أن تلقي بالك إلى موضوعات كثيرة في آن واحد . قراءة كتاب " أسلوب ، البحث عن كلمة في القاموس ، البحث عن كلمة أخرى مماثلة لها ، كل هذا لا يستلزم غير الانتباه . وفي بعض الأحيان ، قد تنتبه إلى موضوعات كثيرة في وقت واحد وأنت بهذا تتبع مناقشة تنقل من موضوع إلى آخر . وإنك لتلقي محاضرة . وأنت متمكن من موضوعك . ممتلئ به ومع هذا إنك ترقب تعبير وجوه المستعين إليك . وتلحظ قدوم الصديق الذي يكون قد وصل متأخرا . وتتساءل عما إذا كنت لم تف فقرة من الفقرات . وما ينبغي لها تماما . إنك منتبه . مجتهد واسكنك لست مركزا . غير أن شيئا من هذه الأشياء العارضة التي نبهتك إليها . لن تكون محل إدراكك أنت . لو أنت كنت تتحدث إلى شخص واحد فقط أو كنت تحدث نفسك .

لو أنك جعلت الموضوع الذي تعاجله ، موضع اهتمامك الكامل دون أدنى انحراف ودون تداخل غيره ، أو انشغال بآخر . فإنك بهذا سوف تطبق التركيز وتتدرب عليه .

ولو أنك في حديث لك أمام بعض الأشخاص ذوي النفوس المتغيرة قدت المناقشة في إصرار إلى موضوع بعينه تكون قد أتممت دراسته دراسة كاملة ، فإنك على هذا النحو . ستطبق التركيز وتمارس السيطرة على نفسك وتعمل على أن تسيطر على الآخرين .

دراستك لنفسك وتحليلك لها

الانتباه والمثابرة والتركيز وضبط النفس هي إذا مرتبطة ارتباطا وثيقا ومع ذلك فإنه من الضروري أن نميز بين هذه المصطلحات كي نحصل منها على مفهوم واضح .

فالاجتهاد هو الانتباه المركز على مهمة قد عكفت على أدائها ، وضبط النفس هو حالة التيقظ وتوجيه أفكارك وعواطفك . والانتباه المركز على حالتك العقلية ودراستك لنفسك هي أفضل الوسائل المباشرة لتنمية ضبط النفس ، والانتباه المركز على الحالة النفسية لشخص آخر هو التحليل النفسي .

وبهذه الوسيلة العالمية (الاعتراف المدني) يقوم الطبيب النفسي بتوضيح سبب الاضطرابات العصبية : ولقد أبان فرويد Freud أن هذه الاضطرابات كانت في أغلب الأحيان ذات أصل جنسي . غير معروف .

ويجعل التركيز أفكارك جميعها تتجه إلى مركز معين . كما يجعل الإنسان أشعة الشمس تتركز بمساعدة عدسة في بؤرة مضيئه . ومن أجل أن تتحقق خطوات التركيز تماما ، ولكي تصبح ذات جدوى ، فإنه ينبغي لك أن تطيلها وأن تدفعها إلى فحص الموضوع في أناة وعمق .

مثال

تلك زهرة ، ستفحصها خلال خمس دقائق ، ثم تصفها وصفا كاملا دون أن تراها ثانية . إنك ستأخذها وتفحصها ، وتصب كل انتباهك على تفصيلاتها وستلاحظ رائحتها وشكل أوراقها وأكمامها وأعضاء التناسل فيها ... الخ . وحينما تكون مشغولا بها على هذا النحو ، فإن انتباهك سيكون مركزا على أجزاء الزهرة ، إلى حد أن مائة من الناس من حولك لن يتوصلوا إلى أن يصرفوك عما تعمل ، وفي خلال هذه الدقائق الخمسة ، تكون قد ركزت كل انتباهك على الزهرة .

وعلى هذا النحو ، فإنك ستتصرف على الوسيلة التي يجب أن تركز بها على فكرة أو قرار أو حكم أو عبارة ، سوف تدرس الموضوع من كل وجوهه ، وكل فكرة تطرأ على نفسك ولا تكون مرتبطة ارتباطا مباشرا بالفكرة الأساسية التي تهمك سوف تستبعد في الحال .

التركيز والعبقرية :

تتطلب بعض الأمور تركيزا كاملا ، وهي تنمي هذا التركيز ، كالرياضيات مثلا . وإنك لا تستطيع أن تتخيل أحد الرياضين وقد شغل

بحل مسألة ما ، دون أن يركز كل انتباهه . وهل تتصور ملحنا ، أو جراحا أو خطيبا ، مجردا من التركيز ؟ وبأي صفة يتميز الرجل العبقري عن الآخرين ، إذا لم يكن بالنمو الخارق للعادة لبعض القدرات التي يملكها كل شخص بدرجة معينة ؟ والعبقرية لا ترجع إلى الاستعداد الفطري فحسب ولكنها ترجع أيضا إلى التدريب الدائم لهذا الاستعداد ، والقدرات القوية التي يكتسبها المرء بالولادة أو بالوراثة ، تزيد وتكبر بالتطبيق المركز الطويل. والتركيز يتيح للإنسان العبقري أن يتم خلال حياته مالا تكفي لتحقيقه حياة عدد هائل من الأفراد العاديين ولو كان بعضهم لبعض ظهيرا.

ولكي تنمي التركيز ، الجأ إلى كل وسيلة ممكنة ، ادرس لغة باستعمال الحاكي . العب البريدج والداما والنرد (الشطرنج) والكرات والكلمات المتقطعة وكل هذا يسترعي الانتباه العميق .

الصفات المترابطة :

يشتمل التركيز على استخدام الصفات الأربع الآتية ، في آن واحد وهي الانتباه ، ضبط النفس ، الاستمرار ، المثابرة .

والانتباه أساس التركيز ، وضبط النفس ضروري للتحكم في أفكارك والتخلص من الأفكار الغريبة على الموضوع . والاستمرار يدعم الانتباه ويقويه ويبعد توقف التتابع . والمثابرة ترغم الانتباه على أن يظل مشدودا حتى إتمام العملية التي كرست نفسك من أجلها .

وإذا أنت أردت اكتساب تلك القدرة العجيبة على التركيز . فإنه يلزم أن تمارس الانتباه وضبط النفس ، والاستمرار ، والمثابرة في جميع أعمالك اليومية .

وإذا كنت لا تعرف تركيز أفكارك . فمرجع ذلك إلى نقص في هذه القدرات الأربع أو في واحدة منها ، ويكفي لكي تكتسبها ، أن تمارسها لمدة طويلة المدى والمثابرة والاستمرار والدوام هي مفاتيح النجاح . وإنني أنصحك بقراء كتاب جان دي فيني روج Jean des vignes Rouges في تدريب الإرادة .

الفاشلون

لو أنك أحصيت عدد الموفقين في مهنة ما ، فستكتشف أن ٩٧ من المائة منهم ، يحيون حياة دون المتوسط ، وأن الثلاثة في المائة فقط ، هم الذين ينجحون ، وكل فرد فاشل أو دون المتوسط يجد لفشله النسبي تفسيرا ، فمنهم من يقول إنه نتيجة لسوء الحظ ، ويقول الآخرون : إنه نتيجة مرض أو كسل وفي حقيقة الأمر ، إن السبعة والتسعين في المائة الذين يفشلون ، هم قوم لا يطبقون قواعد الصحة أو التركيز أو روح المتابعة لماذا لا يكونون مركزي الفكر ؟ ذلك لأنهم ينتمون لإحدى الفئات الآتية : – غير المدربين ، سريعي الانفعال أو المتبلدي الإحساس .

نقص التدريب :

إن غير المدربين هم الأشخاص الذين يمتلكون قدرا من القدرات العقلية جميعها ، كافيا لتحقيق التركيز ولكنهم لا يمارسون التركيز إطلاقا ، إن لديهم الاستعدادات اللازمة . غير أنهم لا يبذلون جهدا لاستخدامها . إن هؤلاء القوم ، يسهل عليهم الوصول إلى النتيجة المرجوة . فمجرد قراءة هذه الفصول ، تكون كافية للحصول عليها .

السريعو الانفعال :

السريعو الانفعال هم الذين يسهل إثارتهم . وهم الذين ليس من ضبط النفس ما يحبس إحساساتهم وأهوءهم وشهواتهم . وينبغي لهؤلاء القوم . بادئ ذي بدء تنمية ضبط النفس أو السيطرة عليها . وكيف السبيل إلى ذلك ؟ السبيل إلى ذلك هو تعويد النفس على الهدوء وسيعمل هؤلاء القوم كل يوم حسب منهج ينظم لهم حياتهم ، فيستيقظون في ساعة محددة ، وسينامون في ساعة محددة وسيمتنعون عن قراءة الروايات العاطفية والمشاهد المثيرة لأعصابهم ، وسيحجمون في غذائهم عن تناول المواد الحريفة : التوابل ، النبيذ ، الكحول ، القهوة ... وسيعملون على مخالطة قوم عرفوا بهدوء الأعصاب ، قوم مفكرين ومتزنني . وفي بداية الأمر ، سوف لا يجدون لديهم رغبة في هذه المخالطة . فقد جبل الناس على هذا حين يبحثون عن أشباههم ومن لف لفهم . فمن كان سريع الإثارة ، بحث عن شبيهه من متوتري الأعصاب . غير أن سريع الانفعال ، يمكن أن يركز فكره متى أراد ذلك يكفي أن ينفعل بالموضوع الذي يجب عليه أن يدرسه،

وإذا فسيجب عليه في بداية الأمر ، أن يبحث موضوعات تنال رضاه . وبطبيعة الحال . إن كل ما يوقظ الشعور والانفعال ، يجذب العصبيين من الناس ، وهم حينئذ يتركزون بطريقة تلقائية . حسن ! يلزم أن تقودهم طائفين إلى موضوع لا يغيرهم تلقائيا لأول وهلة . وكيف تتوصل إلى ذلك؟ بإيقاظ ما لديهم من استعداد للإثارة على وجه من وجوه الموضوع . وأنهم حينئذ ليطبقون حماسهم على تلك النقطة الخاصة من الموضوع .

المتبلد والإحساس

الذين لا يبالون بشئ ، هم أرادا صنف من الناس : وينقص تركيبهم عصارات تمددية معينة ، كالغدة النكفية ، والغدة فوق الكلية ، وغدة قاع المخ . وهؤلاء تكون قدراتهم العاطفية وإحساساتهم في حالة سبات عميق ، وتكون رغباتهم من الضعف حتى إنها لا تثير حميتهم للعمل . ويلزم أن نحث هؤلاء الأشخاص ، وأن نبعث فيهم الحمية ، وأن ننصحهم بممارسة التنفس ورياضة البدن . وأن نبعث في أعماقهم ما يوقظ اهتمامهم ، ويثير فضولهم ، ولكل منهم فكرة يفضلها . فيلزم أن توقظ القدرة الراكدة عن طريق الفكرة المفضلة للتلميذ . فبعضهم يحب المال ، والبعض الآخر يحب الوطن أو إشباع غروره . فيجب على المربي ، أن يبحث لدى كل واحد منهم ، عن الدافع الذي سوف يقوم بعمل " الرافعة " لإثارة رغباتهم ، وتهذيب قدراتهم الدافعة . وسيتدخل الطبيب إذا لزم الالتجاء إلى علاج القدرة . (مقاومة نقص إفراز الغدد) أو إلى العلاج النفسي .

وإنه لمن المصلحة أن نجعلهم يخالطون أشخاصا من ذوي الحماس والنخوة ، على أن يعمل هؤلاء على أن تكون لديهم النوايا الطيبة تجاههم وأن يمدوهم بإيحاءات نافعة .

ويلزم أن نجد من أجل هؤلاء ، دافعا يوقظ فضولهم وتفكيرهم ، ذلك الفضول الذي سيتوصلون بفضله ، مختارين ، إلى تركيز انتباههم على موضوع معين أو على وضع بذاته .

وستقودك بعض التمرينات الخاصة إلى التركيز :

التدريب بالقراءة :

اقرأ موضوعا قصيرا جيدا ، اقرأ في بطء ، كون أول الأمر الصور التي تناسب الفصل الذي تقرؤه ، بعد أن تعيد الأسلوب انتباها ، حول كل ما تقرأ إلى صور أو إلى أفكار يمكن فهمها ، وعندما تكون قد فرغت من قراءة فاصل قصير ، اشرحه بقدر ما يمكن ، إلى كائن خيالي ، ينقصه الذكاء واجعله يفهم ما قرأت ، واستمر على هذا النحو خلال ربع ساعة ، وإذا كنت تقصد أن تصلح من أسلوبك ، فإنه سيتعين عليك قراءة النص نفسه مرة أخرى ، مركزا انتباهك على الأسلوب دون غيره ، ثم اقفل الكتاب وتتبع الصورة التي انطبعت في نفسك . أكتب النص من غير أن تستخدم ذا كرتك ، ستكتب كل فاصل من النص ، وستصحح الأخطاء الإملائية وعيوب الأسلوب ، وستعيد ذلك عشر مرات حتى تصل في الكتابة إلى ما وصل إليه المؤلف .

وكلما كانت لديك فكرة قد استحوذت عليك ، أو انفعال شديد قد تملكك ، فقم بعمل تمرين تنفسي عميق وعد خلال الشهيق حتى الرقم ٢٠ وفي خلال الزفير ٢٠ أخرى وسترى زوال ما كان قد اعتراك من ضيق.

طريق اتخاذ وضع التمثال :

خذ الوضع الذي يكون عليه التمثال ، أعني الوضع الذي يكون عليه الكائن المسترخي ، الذي لا يتحرك ، إن هذا الوضع سيتيح لك اكتساب الهدوء . أغلق عينيك ، الزم الصمت ، وتجنب أقل حركة ، تنفس في بطء وفي غير قوة . اطرد كل فكرة تدور بذهنك . قد تقول " إن هذا هو عكس التركيز " لا . إن مجرد قدرتك على طرد كل فكرة على هذا النحو ، تتيح تطبيق التركيز بسهولة أكثر ، لأنها ستمارس بهذا ضبط النفس وستطرد الأفكار الدخيلة ؟

بالعادات الجديدة

اخلق عادات جديدة ، حتى توجد " لا شعورا " مرغوبا فيه . كرر نفس العمل عدة مرات ، وفكر قبل تنفيذه لأول مرة ، واستعن بالإيحاء الذاتي . يجب عليك أن تخلق عادات جديدة ، كي تطرد العادات السيئة التي سبق أن استقرت لديك .

لا تواجه بالهجوم عادة قديمة ، فإنك توقظ بهذا اعتراض العقل الباطن ، كن " دبلوماسيا " حصيفا مع نفسك واترك أخطاءك في أمان .

لو أن لك حقلا تزرعه ، فلا تتعب نفسك ، من أجل أن تقضي على الآفات والديدان ، في أن تنتزعها واحدة إثر أخرى ، بل قم بتربية القنافد والدجاج في حقلك ، فستختفي الطفيليات . افعل نفس الأمر مع عاداتك السيئة ، لا تتعب نفسك في أن تجتث جذورها ، بل اخلق مكانها ، عادات أخرى ، سيكون لها من قوى الخير ما سوف تبتلع أخطاءك . لو كانت لديك عادة الانفعال ، فخذ بانتظام وضع الهدوء والسكون والاطمئنان ، وإذا ما أحسست بأن صبرك قد بدأ ينفذ ، فقل " إنني صبور " إنني هادئ " دع الابتسامة تداعب شفتيك رغم وخزات الإبر التي قد تصيبك في كل ساعة من ساعات النهار .

الاستمرار :

مارس الاستمرار . هل تبدأ في قراءة إحدى الصحف ؟ لا تتصفحها من طرف إلى آخر ، ولكن قل " سوف أقرأ في أول الأمر رؤوس الموضوعات ، ثم اقرأ بعد ذلك مقالا واحدا كاملا . واقرأ هذا المقال ، مهما حدث وحتى لو لم يعد يعجبك . اقرأه حتى النهاية .

هل قررت أن تجد حلا لمشكلة ما ؟ أوجد هذا الحل مهما حدث .

هل بدأت تلعب مقطوعة موسيقية على البيان؟ . العبها حتى النهاية.

تخير كلامك :

لا تنتقد شخصا أيا كان ابدا . كن لطيفا ، لن تنقد نفسك ، لا تشك بردا ، ولا حرا ، ولا رياحا . إن هذه الشكوى ، تجعلك في وضع

يسبب الضيق . أدر لسانك في حلفك سبع مرات قبل أن تنطق بكلمة . لا تقل كلاما جارحا ، كلاما تأسف على أنك قلته . تكلم في بطء وجلاء ووضوح . إنك سيد لما سوف تنطق به من كلمات ، وعبد لتلك التي نطقت بها .

راقب أفكارك :

راقب أفكارك ، لا تتركها لتحيد عن الطريق السوي . لا تفكر إلا فيما تحب أن تفكر فيه . اطرد الأفكار الطفيلية الدخلية ، ولا تمارس أحلام اليقظة ولا تقبل لنفسك أي اضطراب ، وأي قلق ، وأي أسف . قل لنفسك " إنني سعيد ، لا توجد مضايقات ، لا توجد غير بعض عقبات ، وكل عقبة يمكن تخطيها " .

أقبل على كل شئ فإمعان . إنك تقرأ رسالة . اقرأها في بطء يتح لك أن تمعن جيدا فيما تقرأ في السطور وبين السطور . لا تتصفحها في عجلة . بدون شك ، قد يكون مضمون تلك الرسالة لا قيمة له ، ولكن لا تهتم كثيرا . الأساس أنك تتدرب ، واستخدم في كل لحظة الوضع الحالي لتصلح من شأنك بنفسك . وستوانيك الفرصة المبكرة لتنال مزيدا من النظام ، ومزيدا من الدقة ولتحصل على وضع أفضل وتكتسب فصاحة أكبر وحكما على الأمور أفضل ، وتمحيصا للأمور أكمل . قل لنفسك مكررا " إنني أستغل كل دقيقة من اليوم لأصبح أعلى مما كنت بالأمس ، وإنني لأضرب في كل شهر رقما قياسيا يفوق أرقام الشهر السابق .

وأحاديثك :

قل لنفسك إن لديك متسعا من الوقت . قل لها " أتحدث قليلا وأتحدث جيدا ، وأمارس على من يحيطون بي تأثيرا طيبا حسنا " وإنك ستوجه أحاديثك على الدوام ، مركزا عليها كل انتباهك بطريقة تلقائية . وسيكون تأثيرك راجحا ، في الحديث الذي ستدير أنت دفته .

الفصل الثاني عشر

اجتهد في أن تنهض بما تعمل على أفضل وجه مستطاع

الأشخاص الذين يعنون بأنفسهم :

إنك لتعرف من بين أصدقائك أشخاصا يلبسون ثيابا أنيقة ، وفي ذوق سليم ، قد حلقت شعورهم جيدا ، وصففت بشكل جميل ، يلبسون ملابس نظيفة في تألق : حلل ، أحذية ، قفازات ، أكمام القمصان ، كل شئ قد اختير في ذوق سليم متكامل ، لا شذوذ في تناسق ملابسهم ، وأناقتهم ، طبيعية غير صارخة ، لا تصدم الإنسان . يبدو عليهم طابع النظام ، والنظافة والذوق دون تكلف فلماذا هم كذلك ؟ إنهم يهتمون بزينتهم ويعنون بكل صغيرة ، حتى لا يكون بها أي نقص .

كل مهمة جديرة بالعناية :

العناية هي القدرة البدنية التي تتيح للمرء أن ينهض بعمل كل شئ على أفضل ما يمكن . لو أنك بريت قلما ، فأحسن بريه بمثل ما يفعل ذلك رسام مجرب . لو كنت تقوم بتغليف شئ فافعله كما تفعل بائعة إحدى الحوانيت ، لو ارتديت ملابسك ، فاعتن بمظهرك .

ولكي تنمي العناية ، فإنه ينبغي لك أن تبذل جهدا في سبيل ذلك ، وأن تمارس هذه العناية في همة لا تفتر . ابدأ بمجرد قراءة هذا الدرس ، وبغير أن يصرفك عنه عارض ما . لا تقل إن هذا العمل اليومي ، غير

جدير بالعناية المتحمسة ، فكل عمل ، وكل مهمة تقودك إلى الارتفاع إلى درجة أعلى يجب أن توقظ أكثر قدراتك اكتمالا وإذا فعلت شيئا لأول مرة ، فافعله في تمهل وفي سرور ، كي تضع منذ البداية ، قواعد عادة طيبة : تجنب في البداية الأخطاء ، والحركات الملتوية ، وابتعد عن مواطن الزلل .

الاجتهاد والشخصية :

لو أنك تعودت على أن تنصرف على هذا النحو، فلسوف تكتسب قدرات هائلة ، وستصبح مرموقا في مهمتك . إن الأبطال وعظماء الرجال ومن يتفجرون قوة وحيوية هم أشخاص مجتهدون . لقد اكتسبوا عادة أن يبذلوا في أداء أعمالهم قصارى ما يستطيعون من قوة بدنية وعقلية ، وأن ينهضوا بأقل جزء من العمل بأكبر ما يمكن من عناية وانتباه .

وكل عمل يتم على هذا النحو ، يكسب شخصك درجة أعلى من إتقان العمل وكماله .

الطفل المجتهد ينجز أعماله :

التلميذ المجتهد في مدرسته ، هو عكس التلميذ المفرط . يكرس الاول كل نشاطه ، دفعة واحدة لشئ واحد . ويبدد الثاني انتباهه على أفكار عديدة في آن واحد ، الأول ، على رأس فصله ، والآخر تلميذ كسول .

وقد أدهشني دهشة بالغة ، ما كنت ألاحظه ، أحيانا في المدارس ، أن الأساتذة يشعرون بكثير من الرحمة والتسامح نحو التلميذ الذي يقال

عنه " إنه ذكي ، ولكنه مشتت الفكر " . في حين أن التلميذ المجتهد يعتبر قويا " فيما يعالج من موضوع " كمجرد عامل رزق ذكاء متوسطا . ويا له من خطأ في تشخيص ذكاء الشبان ! سوف يكون التلميذ المجتهد منجزا لعمله ، لأنه سيكون حاذقا له ، ومثابرا عليه . وسيكلل بالنجاح كل ما ينهض به من أعمال ، وسينجز في إتقان تام كل ما تتناوله يداه . والإنسان المجتهد ، له السيطرة على أفكاره وأعماله ، إنه رجل ذو ضمير ، يحترمه كل إنسان ويعجب به . ولممارسة الاجتهاد ، تلزم مجموعة من صفات عديدة (الانتباه ، المثابرة ، الثبات ، الضمير) والاجتهاد بدوره يتيح تحقيق تقدم لا ريب فيه .

الاجتهاد في العمل :

يزود بعض الناس بقدرة حيوية عظيمة ، ويختزنون من القوى ما لا حصر له . وإنهم ، لسوء الطالع ، يبددون هذه الطاقات إذ إنهم لا يعرفون السبيل إلى استخدامها . وإنني لأكرر القول ، بأن قواك يجب أن تطيق في رقابة من روحك وذكائك . إنك تنمي حب إتقان ممارسة مهنتك ولسوف توقظ في نفسك قدرات كانت سيقودك استغلالها إلى النجاح .

وإذا كنت ترغب في أن تنمي قوتك البدنية أو مقاومتك ، وإذا أردت أن تكتسب عقلية ناهضة ، فاعمل على تنمية الاجتهاد إذا ، ولسوف يكتسب الاجتهاد بالتدريب " فالقدرة على العمل ، لا تنال إلا بالعمل " .

راقب عملك :

لقد منحت الفرصة للقيام بكل الأعمال التي أنجزتها في يوم ، وذلك منذ الدقيقة التي نهضت فيها من فراشك ، حتى ساعة رقادك ، وكذلك في كل لحظة ، الفرصة في أن تكدد وتكدح ، وعندما تؤدي رياضتك البدنية، أو تقوم بعمل زينتك أو تنظيم برنامجك ، فلا يجب إطلاقا أن تشغل فكرك بما يجب أن تنهض به من عمل ، لا تفكر في شئ آخر ، ولكي تجتهد في عملك ، كرر بصوت مرتفع قولك " إنني أفعل ذلك بكل ما ينبغي له من إتقان " .

راقب العمل الذي تقوم به ، راقب حركاتك ، راقب نفسك ، اخلق بعد تفكير وتبصر ، الآلية في كل اعمالك اليومية ، هذب ما ينعكس عليك من إحساس وعلى سبيل المثال ، خذ محطة طاقة كهربية تقوم بتوزيع الإضاءة والقوة الدافعة في مدنية ما ، إن أدوات هذه المحطة الكهربية التي هي بمثابة جهازك العصبي ، تحتاج إلى مهندس ماهر كفء ، هي نفسك المدركة ، وستراقب هذه النفس العمل في المصنع ، وتديره حتى يشمله الانسجام العام ، وحتى ينتج أقصى ما يمكن من إنتاج ، وإذا أنت بذلت قصارى جهدك ، فسوف يكون لديك أعظم تأثير على كيانك .

والاجتهاد وثيق الصلة بالتركيز ، وإن هذه القدرة لتتيح الاحتفاظ بعقل الإنسان ونشاطه جميعه على موضوع واحد ، وفي مرة واحدة من غير أن يبدد شيئا من طاقته .

الاجتهاد والإرادة :

هل الاجتهاد كاف للحصول على كل شئ ؟ لا ، يلزم وجود قدرة أخرى هي " المثابرة " . ليست الإرادة والاجتهاد مترادفين ، ويجب أن يسير كل منهما مع الآخر جنبا إلى جنب . قد تكون لشخص إرادة متوسطة القوة ، ومع ذلك فهو يبذل جهدا طيبا جدا في أداء عمل ما . وعلى العكس من ذلك ، قد يكون لإنسان آخر طاقة عظيمة ، ولكنه لا يعرف كيف يبذل جهد المثابر .

يجب أن نغرس هاتين القدرتين في وقت واحد إذ لا مندوحة لنا عن كليهما .

الضمير والحماس :

أعرف أشخاصا يقومون بعملهم في كل يوم باجتهاد وانتظام . هؤلاء قوم لهم ضمائر ، وعلى درجة معينة من غريزة الإتقان . ولو أنك طالبت هؤلاء القوم أنفسهم ، بأن يقوموا بعمل آخر جديد ، فإن ذلك الجهد الذي يستلزم تركيزا مطولا على عمل لم يعتادوه من قبل ، قد ينال من جهدهم ويدخل الملل إلى نفوسهم . إنهم يكونون غير قادرين على القيام بهذا العمل الجديد . وعلى العكس من ذلك ، أعرف قوما لا يجتهدون في عمل ما ، لمجرد كونه عملا مما تعودوا عليه ، وإنهم على العكس من ذلك ، يكرسون كل طاقتهم ، للقيام بعمل جديد ، إنهم قوم يرغبون في الجديد ، يحبون كل مستحدث غير مألوف ، ويقبلون عليه في حماس .

إن كلا من هذين النوعين المختلفين على حق ، وكلاهما على باطل . إنه لا يكفي أن تعمل ، ولديك الإرادة في أن تعمل لبلوغ أفضل النتائج ، من أجل أنه عمل قديم أو عمل جديد ، وإنما ينبغي إيجاد المصلحة في كلا النشاطين ، ينبغي تنمية الحماس بالإيحاء الذاتي .

النار المقدسة :

قبل أن تشرع في تحقيق برنامجك ، أيا كانت قيمة المهمة التي تطلع بها ينبغي أن تكرر في نفسك هذا القول : " إن هذه المهمة ، خطوة ترفعني إلى الكمال .. وإنني بفضل القيام بها ، سأصبح سعيدا ، . فبالإيحاء الذاتي ينمو الحماس ، ويشتعل النار المقدسة ، وهي العوامل القوية الجميلة التي تضاعف طاقاتك إلى عشرة أمثالها ، وتعطيك أقصى ما يمكن من محصول أو إنتاج .

ولكي تنمي الحماس ، يلزم استخدام الإيحاءات الذاتية بصوت مرتفع ولكي تكون تلك الإيحاءات مجدية ، يجب أن يبدأ بالتفكير في أن تنشط نارك المقدسة ، واضعا نصب عينيك ، ما ستكتسبه من قوة هائلة ، باستخدام الاجتهاد والمثابرة والحماس في آن واحد ، وعندما تكتشف زيادة قدراتك العقلية ، فإنك سوف تشعر بفرح شديد ، حتى أن قدرا جديدا من الحماس سيقودك نحو درجة أعلى مكانا ونجاح أكثر اكتمالا .

نصائح محملية :

إن قراءة هذه السطور ، توجد لك تسع فرص من عشر لكي تقول : " إنني في الحقيقة ، لم أركز كل انتباهي أبدا ، لقد كنت أعمل دائما ،

وأنا أفكر في شئ آخر ، وبدون أن أكرس للمهمة الحالية كل نشاطي ، وكل ذكائي ، وكل ما بقلبي من قوة ، إنني لست أهلا لذلك " .

إنك تخدع نفسك ، إن كونك تقرأ هذا الكتاب في اهتمام وعناية ، لدليل على أن لديك غريزة الإتقان ، إنك تملك بذرة تركيز الانتباه ، وإنه يكفي أن تمارسها من أجل أن تستحوذ عليها حقيقة ، وبطريقة فعالة ، ومن أجل أن تنال منها أفضل ما يمكن من نتائج .

قل لنفسك " إلى هنا ، أكون قد بذلت قليلا من الاهتمام ، ولكي يكون نجاحي كبيرا ، فمنذ الآن أفكر فيما يساعدني على أن أركز انتباهي، وكيف يمكنني تحقيق تلك القدرة القوية المسيطرة ، وهي الاجتهاد ، وبعد تفكير أحلل مختلف أعمالي اليومية ، وأضع في اعتباري ، أني أستطيع تنفيذها في غير سهو ، وأن أكرس لها كل جهدي وكل حماسي . إن هذه الحياة تستهويني " .

قل لنفسك بعد ذلك : " إنني قد عقدت العزم على أن أنهض بكل عمل من أعمال نهاري في إتقان كبير . وسأختار نوعا أو نوعين من الأعمال ، وهي التي تتكرر في أغلب الأحيان ، أكثر من غيرها ، لأنني أريد أن أكون على يقين من نجاحي . وفي بضعة أسابيع ، عندما أكون قد اكتسبت عادة على النهج الجديد ، فسأقوم بتطبيقه في أعماله أخرى سأنهض بها بنفس الإتقان .

وإذا لم تكن نتائج عملك ماهرة حتى ذلك الوقت ، فإنما يرجع ذلك إلى أنك قد شككت في قوتك ، وإلى أنك قد حددت من طموحك منذ سنوات طويلة .

المثابرة :

سواء تعلق الأمر بتنمية عضلاتك ، أو تنمية نفسك ، فإن التمرين المتواصل لأحدهما أو للآخر سيجعلك تحصل على ما ترجوه من نتائج .

إنك تنمي عضلاتك بأن تشدها بانتظام . وإنه بتأثير من إرادتك ، عندما تضطر تلك العضلة أو تلك القدرة العضلية إلى العمل بطريقة منتظمة فإن الدم يتدفق في العضلة ، أو في مركز المخ ، حيث تستقر القدرة المحركة وتستبدل الخلايا القديمة بأخرى جديدة وعلى هذا النحو ، يتضخم المركز العصبي أو المجموعة العضلية .

وتحقق بالتفكير ، من القدرة التي يجب أن تكتسبها ، ومارسها بغير انقطاع ، مستعينا بالإيحاءات الذاتية ، بصوت مرتفع كقولك : " إنني مجتهد ، إنني أفعل كل شئ على خير الوجوه ، وفي وقته المناسب على الدوام وإنني أعمل دائما بتركيز ، ولا أفكر إلا في شئ واحد في المرة الواحدة . وأكرس لهذا الشئ كل انتباهي " .

ولتكن كل أعمال يومك في توافق مع هذه التأكيدات .

إن من لا يصعد فإنه يهبط :

لو أردت أن تكون ناجحا فيما تنهض به من أعمال في جميع مشروعاتك ، فاستخدم في كل مناسبة ، جميع ما لديك من قدرات . لو أنك اخترت وظيفة ، فاجتهد في ألا تظل جامدا .

لو أنك ظللت مكانك ، فسيسبقك آخرون على طريق النجاح ، كن على علم بكل ما يكتب ، وبكل ما يعمل أو يعلن ، متعلقا بالناحية

التي تهمك ، ادرس الأساليب الحديثة ، واستخدم على الدوام ، آخر المبتكرات وأحدث المخترعات .

إن الذين لا ينجحون في الحياة ، هم الذين يهتمون قليلا بأعمالهم ولا يسعون إلى التقدم .

السير إلى الأمام :

لا تشرع في عمل شئ وتتركه من غير أن تتمه ، فالاستمرار أساس النجاح . إننا نعرف أشخاصا شرعوا في القيام بعشرة مشروعات مختلفة ولم يتموا واحدا منها ، هؤلاء قوم مخطئون . عندما تكون قد بذلت قصارى الجهد لتبلغ ما تريد ، وعندما تصطدم فجأة بعقبات جديدة ويبدو لك أن كل شئ قد أصبح ضد ما تهوى ، فقل لنفسك ، إن كثيرا من الناس قد انهارت شجاعتهم في اللحظة التي كادوا فيها يبلغون الغاية – وفي مثل هذه اللحظات من الشك والتردد مثل : " إنني مثابر ، إنني صبور . سأبلغ الهدف بالتأكيد ، لأنني شجاع وذو نخوة وهمة وشهامة " .

ولكي تنمي المثابرة ، اجعل لنفسك مبدأ : هو أن تتم كل عمل بدأته فكر قبل أن تبدأ في عمل ما . ومهما قلت أهميته ، فلا تعرض نفسك إلى أن تتركه قبل أن تنجزه تماما . وإذا ما تحدثت ، استنفذ موضوعا ، قبل أن تبدأ الآخر ، لا تقل أبدا كلاما " لا ارتباط بينه " تصرف كما تتصرف عندما تفكر في مسألة تهمك : قراءة كتاب قد بدأته ، ثابر على التفكير في مسألة حتى تصل إلى حلها . عند رحيلك أو تنزهك ، تخير خطة لا تحيد عنها . وليكن لديك في حياتك هدف ، هدف تسخر

من أجله كل ما بقي من أهداف ، لا تجعله يغيب عن عينيك ساعة من النهار أو دقيقة منه : سر دواما في هذا الاتجاه . لا تنظر إلى الخلف إلا لترى في سعادة وسرور ما قد قعطت من مسافة فس صعودك إلى طريق النجاح .

وعند القيام بعمل تريد تنفيذه في إتقان واكتمال ، كرر عشرين مرة تلك العبارة : " إنني أبذل أفضل ما أستطيع بذله " .

الفصل الثالث عشر

النفع والامتياز

تخير عملا نافعا .

إن من كان مفيدا للآخرين ، كان دائما نافعا لنفسه ، إنك تحيا في عالم وفير الخيرات ، فالعوز والتوسط لا يوجدان إلا في نفسك ، وكل شئ في متناول يديك ، ويكفي أن تسمو بنفسك قدرا كافيا لتحصل عليه .

ليس من الممكن أن يكون إنسان نافعا لغيره من الناس من غير أن يكون لعمله فائدة لنفسه ، والإنسان الأكثر قدرة على سد حاجه البشرية ، والشخص الذي يبلغ أرفع درجات الامتياز في ناحية من نواحي النشاط ، سيحظى أيضا بأعظم قدرة على النجاح ، وسيبلغ أعلى درجات السيادة أعلى درجات السيادة وإذا كنت تستطيع أن تختار مهنتك ، فلتكن مهنتك المفضلة هي تلك التي تحقق النفع ، وتشبع حاجات البشرية .

الإحساس بالواقع :

درب نفسك على اكتشاف الفرص التي تجعلك نافعا لأمثالك من الناس ، ومن بين الوسائل التي تلجأ إليها لتكون نافعا لغيرك ، تخير تلك الوسائل التي تتفق وقدراتك الشخصية . لا تقم بعمل لا يمكن أن يخدم

الآخرين ، وإذا تردد بين عديد من المهن ، فاختر تلك التي تكون أكثرها فائدة واستخدم صفاتك الشخصية .

وتسمى القدرة على اقتناص الفرص لكي تكون نافعا " الواقعية " . فبمجرد أن تثبت في ذهنك فكرة عملية ، فاعمل على تحقيقها في الحال .

اقتنص الفرصة لتكون نافعا :

بمجرد أن تشعر بأن الفرصة قدواتك واتتك لكي تكون نافعا للآخرين فاقتنصها . وعندما تمر بك فتشبث بها تماما في سرور وحماس . وبفضل همتك ، سيحقق مشروعك نتائج مجدية نافعة . الجهد الذي تبذله في هذا السبيل ، والقدرات التي ستدعي إلى العمل ، ستنمي لديك ذلك " المعنى العملي " .

وزيادة على ذلك ، فسوف لا يطول سعيك لاغتنام الفرصة في أن تكون نافعا . ستواتيك تلك الفرصة كل لحظة . وكلما ازداد اكتشافك للفرص كلما تكشفت لك منها فرص أخرى . لأن نفسك سوف تتجه إلى الناحية العملية المحققة لأهدافك .

النفع والامتياز :

كن نافعا وكن متفوقا . وأكثر كفاءة من الآخرين . وبهذا ستسيطر على المواقف التي تواجهك . ولقد قال أمرسون Amerson " إن الانسان الذي يصنع أفضل مصيدة للجرذان . والذي يعظ أفضل موعظة، والذي يكتب أفضل كتاب ، يستطيع أن يبني بيته وسط الغابات . أما

العملاء فسيتكفلون بشق الطريق الشي يوصلهم إليه . " وتفسر هذه السطور التي كتسبها الفيلسوف الأمريكي العظيم . مبدأ الامتياز والفائدة

إن أعظم رجال الصناعة الذي يتيح بأدنى ، أفضل بصناعة مما تحتاجه البشرية ، وإنك إذا لم تفعل شيئا فسوف لا تجني شيئا إذ لا شئ يكتسب دون جهد يبذل .

ملوك الصناعة :

ما هي بداية أساطين الصناعة وملوك المال ؟ . إنهم رجال قد عرفوا عندما بدأوا عملهم في الصناعة والمال ، أن يجعلوا أنفسهم نافعين بقدر ما لديهم من وسائل . وقد كبروا لأنهم ، زرعوا المنفعة ، وجنودا درجة عظيمة من الامتياز في النفع ، حتى إنهم أصبحوا لرؤسائهم أشخاصا لا غنى عنهم ، ولم يستطيع أصحاب العمل أن يستغنوا عن خدماتهم ، ووجدوا أنهم ملزمون بأن يشركوهم في جزء من أرباحهم . فجعلوهم شركاء لهم .

مثل لصانع مسامير

منذ ما يقرب من مائتي عام ، تعلم شاب فرنسي من الطبقة الأرستوقراطية أن يصنع المسامير مع حداد القرية . ولقد بلغ في هذه الصناعة درجة لا حد لها من الكمال . وبعد فترة من الزمن . وعلى أثر فراره من ثورة ١٧٨٩ . وجد نفسه في ألمانيا ، من غير مورد يرتزق منه . أنشأ مصنعا صغيرا لم يلبث أن أصبح مصنعا كبيرا . وبعد ذلك ببضعة أعوام عاد إلى فرنسا ومعه ثروة طائلة . فما أنفع المسامير ! لو أصبح رجل

غنيا بالوراثة . لوجب عليه تعويضا لذلك ، أن يعرف كيف يكون نافعا ليتحرر من الوسيلة غير الطبيعية التي اكتسب عن طريقها ماله من مال . وفي كل مرة يكتسب فيها إنسان سنتيما بطريق غير مشروع ، بذرت في نفسه بذرة من فساد الأخلاق . وستنبت بعد ذلك في نفسه ثمار تحمل علامات الحطة والخسران .

يجب أن تضع كل دار للتربية في مقدمة مناهجها مواد تربية النفس والتدريب العملي على السواء . فالتربية العقلية يجب أن تصحب المعارف العملية وهكذا يتبدد الفقر ، وتختفي الرذائل والجرائم .

العمل الطيب والعمل السئ

لا تمارس على الإطلاق " حرفة سيئه " أعني تلك الوظائف التي تتملق رذائل معاصريك . إذا كنت قد وهبت صفات تجعل منك فنانا أو أديبا ، فنم هذه الصفات ، ولكن لا تستخدمها في مهام دنيئه . لو كنت من رجال الفكر فمارس مهنة حرة . على أن يكون تطبيقها مفيدا ، وعمليا وجادا . كن سيدا ، بأن تعمل أفضل مما يعمله الآخرون . واذا لم توهب القدرات السابقة : فاختر التجارة والاعمال . ومارس مهنتك في أكثر الفروع فائدة وأجداها نفعا ، فأفضل تاجر هو الذي يبيع أفضل البضائع بأرخص الأسعار :

إلى المربين :

يجب على المربين وعلى المعلمين الذين يضطلعون بمهمة تكوين الشباب : أن يضعوا بين يدي تلاميذهم ، الأدوات اللازمة للحصول على

أفضل النتائج لقدراتهم . والهدف الحقيقي للتربية وتهذيب النشئ هو اعداد الشباب لكي يصبحوا نافعين ، وهذا الهدف ينفع التلميذ ، وينفع الوطن على السواء يجب أن ينشأ شباب الغد " لإنجاز الأمور " . وتوجد طريقتان لكي يكون الشباب نافعا : تعلم الفائدة المادية ، والفائدة العقلية . ويتحد كلاهما بل ويختلفان في أغلب الاحيان . والفائدة المادية هي ما يتم تبدلها تجاريا كالممتتلكات المادية . والبضائع ، والفائده العقلية هي التي تم تبدلها من دون أن يكون هناك جزاء مادي ، كأن يخلق مخلوق ايحاءات مثمرة في شكل نصائح طيبة ، وامثلة صالحة وكلمات مطمئنة ، لها قيمة مادية عظيمة ولكن بطريق غير مباشرة .

الاحساس بالقيم :

يجب على كل شاب أن يكتسب " الاحساس العملي " أعني ما يسميه بول ميسينز " الاحساس بالقيم ، يجب على كل فرد ان يقدر بالأمل والتبصز ، قيم الناس ، . والأشياء والأحداث ، ويجب أن يضع موضع الاعتبار المنافع والخدمات التي يستطيع أن يقدمها العالم . وتلك التي يستطيع أن يقدمها ليستفيد منها مواطنوه . واذا كان نموه " الاحساس بالقيم " ضعيفا لديك ، فمن صالحك ان تنميه ، ثم تدربه ، . إن معدل النفع وقيمة خدماتك وعملك وإنتاج ، كل ذلك سيزداد بالنسبة التي تدريبها بها " الاحساس بالقيم " .

لا يذهب بك إلى أن هذه القدرة ليس لها من هدف سوي الصالح المادي والشخصي انه لا غنى عن هذه القدرة أيضا لمن يحسنون إلى

البشرية ممن لا يعلمون الا من أجلها . والشخص الكريم الذي لديه احساس بالقيم بدرجة عالية ، قادر على أن يزيد حسناته وعطاياه ، وأن يضاعفها إلى عشرة أمثالها .

أزرع فستجني :

يجب أن يبذل كل إنسان ما وسعه من جهد لكي يكون نافعا اولا ، ثم بعد ذلك ، يفكر في أن ينال الجزاء بعد ذلك . فالعامل والمستخدم لا يتسلمان اجرهما الا بعد أن يكونا قد قدما شهرا أو اسبوع من العمل . ورجل الصناعه أو التاجر ، يشتريان المواد الأولية والبضائع ، ويجمدان رؤرس أموالهما ، ويبيعان لعملائهما بالاجل ولا ينالان جزاءهما الا بعد ذلك ، والمفروض التجاري يجهد فكرة لتأدية خدمات طفيفة لعملائه ، يمدهم بالمعلومات والوثائق ويهتم بمصالحهم ، ويحدث احيانا ان يؤدي انسان خدمات جليلة إلى أمثاله ، وأن ينشئ مشروعات ومؤسسات جديدة ، ويتفق على الدعاية ويشبع حاجاته ، إلا انه لا ينمو الا نموا بطيئا، ينبغي له أن يحتفظ برباطة الجأش ، فساعة الجزء آتية لا ريب فيها .

ستجزى كل نفس بما عملت :

ومع ذلك ، فإن نفع لا يجزى بالمال فقط ، انك لتعرف في المعامل باحثين ومخترعين تسرك اكتشافاتهم واختراعاتهم في التخفيف عن العالم وتزيد في ثرائه . وقد لا يعرف هؤلاء على الإطلاق ، لأنفسهم غير حياة متواضعة ، ويرجع هذا الظلم الظاهري ، إلى أنهم لم يسعوا لي اكتساب

المال وان رغبتهم في الرفاهية المادية لا تشغل من إطماعهم إلا أبعد مكان . وهؤلاء قلة مستثناه . ولكن يجب أن تذكر المبدأ القائل : " لا يضيع الخير أبدا وتجزى كل نفس بما عملت " .

والانسان الذي يعرف كيف يكون نافعا ويقدم للناس خدماته ويجعلها موضع اهتمام ، يكون على يقين يكاد يكون تاما ، من أن خدماته ستكون موضع تقدير وأنه سيجزي عليها . وعلى العكس من ذلك فإنه لا ينبغي أن تنال مكافأة قبل أن تؤذي عملا نافعا ، كالمشاغبين الذين يشحنون أذهان الشعب بالحديث عن حق الحياة ، وحق الرفاهية والراحة . ولكي يكون الحق نافعا يجب أن يعترف به طرفان . أحدهما المستفيد منه والأخرى مانحه . وليس في استطاعتك ان تكون خصما وحكما . فابدا واذا في التعرف على واجباتك وخاصة واجبك في أن تجعل من نفسك شخصا نافعا ، أي أنك اذا افدت أحدا من الناس ، كان الجزاء موضع رضى واتفاق بينك وبين من تدينه بخدماتك . والتاجر حر في أن يغالى في السعر الذي يبيع به بضاعته ولكن الجمهور سوف يعرض عنها .

اعتبر نفسك نافعا .

يحكي بول نيسنز Poul Nyssens قصة مستخدم في مصنع . كان يعمل به منذ أربعة عشر عاما . وكان يتقاضى أجرا شهريا قدره **١٢٥** فرنكا . وكان هذا المستخدم يعرف جميع العمليات التي تجرى في هذه الصناعة . ويستطيع أن ينهض بها بنفسه ، ولكنه كان يكتفى بأعمال الإدارة فقط متجاهلا مبدأ النفع ، يؤدي مهمته آليا في غير حماس ، دون

أن يهدف إلى التحسين في عمله مخاطرا في ذلك بإشرافه على الخسران ، ولقد درس هذا المستخدم محاضرات بول نيسنز ولاحظ أنه لم يكن يقدر مدى نفعه حق قدره ، فعكف على تنمية تلك القدرة ، وتولد في نفسه ايحاء هو " الضرورة أن يجعل من نفسه شخصا نافعا ، يهتم بالعمل وبعث النشاط في المصنع . وكانت النتائج سريعة ، إذ أثرت حالته الجديدة ، وتحسن الأحوال على يديه في صاحب المصنع فمنحه مركزا مرموقا ليحتفظ بمثل هذا المساعد الماهر .

والخلاصة :

اعد تربية قدراتك الضعيفة، وتقديرك لنفسك، على وجه الخصوص، واحساسك بالقيم ، ووجه نشاطك نحو المنفعة والمتياز ، وأصلح من وضعك . وعندما تكتشف وسيلة لتكون نافعا فثابر عليها في صبر وانا واذا لم تنل جزاء جهودك في الحال ، فكن على يقين من انك تسير إلى الرفاهية ، ورعد العيش . والحكمة هي أن تعطي من غير أن تنتظر جزاء ماديا أو ادبيا ، لأن ماتقدمه من حسنات سيكون مصدرا دخل هام ، والنفع يرتفع بالامتيار نحو قمته ، ونيل الامتياز يتوفر بانتاج عمل يطرد اكتمال علي الدوام .

وينبغي لك أن يكون صبورا ، فإن أحدا لم يولد عبقريا وإنما جاء كل امرئ إلى هذا العالم ولديه قدرات يجب أن تنمو بجهد لا يصيبه كلل حتى تبلغ درجات الامتياز .

اسأل نفسك : " في أي عمل أستطيع أن أكون أكثر نفعا ؟ في أي ناحية يمكن أن أكون أفضل استخداما ؟ ولمن يمكن أن أكون أكثر نفعا . وكيف أتوصل إلى ذلك ؟ وبأي السبل سأنهض دائما بأفضل الأعمال ؟ يلزم حل هذه المشكلات في غير عجلة ودون اندفاع وبكل ما في نفسك من هدوء وسيعظم نفسك ، وتزداد مكافأتك بالتدريج .

الفصل الرابع عشر

الحماس هو الشعور الذي يقود الناس

إنه يدفع كل طاقاتنا إلى العمل

منذ يومين أخبرك أحد الناس ، بزيارة قريبة لشخص تحبه . انه من جراء فكرة هذا الحدث العارض ، قد استيقظت كل قدراتك ، على وجه السرعة ، وأخذت عليك الفكرة كل نفسك فتختار حلتك وتعتني بمظهرك، وترتب الحجرة التي تعدها لاستقبال زائرك وقد تنظف ارضيتها حتى يشعر صديقك بأكبر قسط من السعادة . وقد وفقك تلك الفكرة العطوف إلى العمل .

وهذه الفكره التي أوحي بها هذا الخبر الطيب ، ولدت في قلبك الحماس ، ودفعت إلى العمل كل طاقتك ، ولقد تبينت منذ يومين ، أنك قد أصبحت أكثر بهاء وصار المحيطون بك أكثر لطفا .

وإذا أنت أوجدت الحماس في كل أعمال حياتك فستجمل به اقل هذه الأعمال ، وتحقق النجاح والسعاده . يضيئ الحماس جسمك ورحك ويزينهما .

ان الشخصيات الشهيرة التي تعرفها قد وصلت إلى ما هي عليه ، بفضل ذكاء إثارة التحمس . ودعتهم الفكره الموحاة إلى نفوسعم ، إلى

القيام بسلسلة من الأعمال ، وقد حمل إليهم كل من هذه الأعمال طرفا من نجاح .

وكل نجاح جديد ، يزيد حماسهم .

ولقد اجتهد " عظماء الرجال ، واساطينهم في خلال حياتهم ، كي يحققوا كل هدف بأفضل ما يكون لديهم من طاقات دون أن يهتموا بالنزهات والملذات .

قوته :

لقد لمست أثر الحماس وقوته ، عدة مرات فيما مضى من الايام .

في مساء احد ايام السبت ، وكان الجو جميلا ، أعددت مشروع رحلة اليوم التالي ، فنسيت على الفور كل مالم يكن يتعلق بيوم العطلة هذا ، ثم جزمت امتعتك وضبطت المنبع لايقاظك ونطمن برنامج الرحلة ، وكلما أعددت ما يلزمك من حاجات ، ازداد حماسك لرحلتك ، وحلال ليلة الاستعداد ملكت عليك الرحلة التي تزمع القيام بها كل ملكااك ، وبرزت كل عمل من أعمالك . ونتيجة لذلك ، نجحت هذه الرحلة نجاحا كاملا .

لا يكون شئ عظيم دون حماس :

الحماس يكفل للاعمال أقصى ما يكون من فائدة ، وبغيره لا يتم شئ عظيم ، فليل م ان تؤدي جميع أعمالك في حماس انك لتعرف

اشخاصا كيالي ، متراخين ، لا يبالغون بشئ ، كما تعرف على عكس ذلك اشخاصا شجايا ؟ ، يعملون في همة ونشاط ، ان هؤلاء الآخرين ، يقويهم الحماس ويعينهم ، وهم يحبون دائما ما يفعلون . وترى مستخدمها كسولا لا يستقر في الأعمال التي يقوم بها متنقلا من عمل إلى اخر . فلماذا ؟ لانه لا يبإلى بما يعمل . ومستخدم اخر على العكس من ذلك ، همام ، يقبل على كل عمل بهمة عظيمة . فلماذا ؟ لانه يعتز بعمله ويفخر به ، لأنه يحب أن يدخل السرور على نفس رئيسه وينال رضاه راستحسانه ، انه يقوم بكل شئ في رضي ومحبة ، حتى ولو كان ذلك العمل شاقا عسيرا .

ليس التحمس هياجا :

لا تخلط بين الهياج – وهو مصطلح بالضآلة – وبين شعلة الحماس، "فالهياج والإثارة " يختلفان عن الحماس الإيجابي الذي ينطوي على الجلد ولا يعرف الخذلان . وأعني بذلك أن الهياج سرعان ما يتبدد ، إنه يبلغ ضغطا قدره ١٢ كيلو خلال الساعة ثم يهبط إلى كيلو واحد في الساعة التالية . وإنه الإثارة التي تصحب كل عمل جديد حين يستيقظ حب الاستطلاع .

الحماس الحقيقي :

يجب عليك أن تغرس في نفسك الحماس الحقيقي دون غيره وهو الذى ينهض معك في كل صباح ، فيضفي جمالا على أعمالك . إنه حماس الإنسان البليغ الذي يؤثر ببيانه في مستمعيه ويستميلهم إليه . انه حماس

البائع الذي يؤثر في عملائه فيحملهم على شراء بضاعته دون تردد . إنه حماس الطيار الذي يدفعه إلى القيام بإحدى الغازات .

إنه حماس البطل الرياضي الذي يجب عليه أن يشترك في مباراة دولية، إنه حماس الفنان العظيم في ليلة العرض الأول .

إن هؤلاء الممتازين يحيون من أجل هدف معين ، وجميع قدراتهم قد ركزت على النجاح ، فهل تعلم ماذا يوجد وراء النجاح ؟ وراءه التركيز لجميع القدرات نحو هدف معين . إن البطل ، ينظم حياته تحت رقابة دائمة لكل أعماله البدنية والنفسية . إنه يتبع نهجا في الحياة خاصا به ، ويلاحظ أقل الأعمال شأنا ليتجنب فقدان هدوء أعصابه . فما هي إذا القوة التي تعينه في هذه الحالة . هذه القوة هي الحماس .

الحماس والسعادة :

إنني أسوق مثل هؤلاء الأبطال ، ولكنني أستطيع أن اضرب مثلا بأولئك المرءوسين الذين هم أقل شأنا . وإنك لتبحث بين هؤلاء القوم المتواضعين ، فتجد أشخاصا متحمسين ، يؤدون عملهم بدقة شديدة وإن أقل طموح لديهم يجعلهم يتسابقون ليصلوا إلى مركز مادي أكثر أهمية من مركزهم ، وهم بهذايكونون قد بلغوا أكثر الأهداف جمالا ، ذلك الهدف الذي كان بعيد المنال عنهم ، ألا وهو : السعادة .

نعم أيها القارئ العزيز ، لو أردت أن تكون سعيدا ، فأنجز كل أعمال حياتك في دقة قامة ، وستجد دائما هذا العمل المتقن ، منبع

سرور عظيم وسيزداد حماسك في الحال ، وتتيح لك أن تتم أعمالا أكثر أهمية أيضا . وسيقودك الحماس إلى التركيز كل قدراتك على نقطة معينة محدودة وتصبح ممتازا فيما نمارس من مهنة .

ازدياد الحماس :

لا تكون الفكرة شيئا مذكورا اذا لم يتبعها التنفيذ ، فإذا كان الإنسان عظيما لأنه يفكر ، فإنه قوي لأنه يعمل . واذا فلكي تخرج الفكرة إلى حيز التنفيذ ، فإنه ينبغي أن تكون قد أثارت الحماس ، ولكي يكون هذا العمل منتجا ، يلزم أن يؤدي أيضا إلى حماس جديد ، لأنه الحماس يزداد بالعمل.

يصحبك أحد أصدقائك ليريك مباراة في التنس ، وتستهويك هذه الرياضة في حرارة وتوحي إليك بفكرة استعمال المضرب والكرة . ومن اليوم التالي ، تتدرب أمام أحد الجدران ، ستكون البداية شاقة ، لأنك لا تنجح ، ومع ذلك ، فإن الفكرة الراسخة للمباراة الأخيرة التي شاهدتها تدعم حيويتك وتجعلك على يقين من أنك في خلال شهر ، ستبدأ اللعب في سهولة ، وهذا الإيمان يصون حماسك ويدفعك إلى الاستمرار . وذات صباح تلعب بضع كرات ناجحة ، وحينئذ ستتولد الثقة في نفسك ، وسيطرد نجاح ، ويزداد حماسك ، وتصبح في نهاية الأمر لاعبا ماهرا .

وكل جهد بذلته ، وكل صعوبة تغلبت عليها ستمنحك سرورا حبيبا إلى نفسك ، يقوي حماسك ، والمثل الذي جربته في مجال الرياضة ، أستطيع أن أسوقه في مجال الفن ، وأطبقه على عازف الكمان وعازف

البيان ، فالحماس يزداد كلما عمل الفنان ، وكلما درس ، وكلما تقدم على العمل .

الحماس والعمل الزائد :

ينطبق التطور على نمو أية موهبة أو طاقة كانت . ولئن كنت تمارس حرفتك ، أو وظيفتك ، تحت أعين الناس أو في خلوة ، فإنك تستطيع في أثناء عملك أن تجعل الحماس يولد ويزداد في قرارة نفسك . دع تفوقك يطرد سموا وكمالا ، واضرب في كل يوم رقما قياسيا جديدا لأفعالك . كن أهلا لرضي ضميرك ، فإن ذلك حرى بأن يمنحك من السرور أكثر مما يمنحك رضي العالم بأسره .

وعندما تكبر قدرتك علي التنفيذ ، سيزداد حماسك ، ويستعركما يستعر اللهيب في الهشيم . إن ذلك الذي يمضي نهاره يحلم لن تكون لديه اية قدرة علي التنفيذ ، وسيعرض عنه الحماس . إنه يستطيع أن يحتل مكانا متواضع غير إنه لن يكون على الإطلاق رجلا ذا أهمية أو سيادة .إنه صنو الضآلة .

ويبدو الحماس متزايدا عند الحمية في الأقدم على الأمور والسرعة في أداء الأعمال .

الحماس والغدد الصماء :

لو درست (الفسيولوجيا) علم وظائف الأعضاء ، لعلمت أن درجة النشاط والسرعة تتاثر ، مثل مختلف الحالات النفسية ، بالحالة الطبيعية

المفرطة أو الناقصة للعدد الصماء فمثلا : الغدد الصماء فوق الكليتين تثير الحمية والحركة ، والغدة التي أمام الحنجرة تساعد على السرعة (ليوبولدليفي) وإن هذا المفهوم الذي يتعلق بوظائف الأعضاء . لا يثبط همتك . ولا يجعلك متشائما ، فإنه يمكن أن تكون فاتر المهمة ، . أو قليل السرعه ، وأن يكون لك مع هذا غدد تعمل عملها الطبيعي . قد يتأتى ذلك في لحظة معينة ، من جزاء مرض أو تعب .

وإذا كان الغدد الصماء لا تعمل عملها الطبيعي ، فإنك حينئذ وبالايحاء الذاتي تكون قد فقدت ثقتك خلال هذا الاضطراب ، واكتسبت العادة السيئة التي تجعلك بطيئا وسطحيا . حسن . يمكنك أن تحقق في نفس الوقت هذين المطلبين :

(ا) أن تنمي قوة غددك .

(ب) أن تتخلى عن عادتك في التراخي والكسل .

ومن اجل ان تنشط عمل الغدد . درب نفسك على الرياضة النفسية لأن الرثة متضامنة مع جميع الغدد .

بغير حماس تصبح الحياة مقبضة :

تثبت جيدا من هذه الحقيقة ، وهي أنه توجد علاقة وطيده بين السعادة والنجاح والحماس ، علاقة لا تقل توطدا عن العلاقة بين الانقباض والفشل وعدم المبالاه .

والقوم الذين لا حماس لديهم لا يحبون الحياة . ولما كان المرء لا يحيا إلا حياة واحدة . فإنهم يفقدون وجودهم . وإنك لتعرف الفارق الذي يفصل بين التشائم والتفائل . التشائم لا ينظر إلا إلى الجانب المقبض المظلم من الأمور ، وليس له ثقه في أحد من الناس سوي نفسه ، ولا يتحمس لأمرها . والتفائل يرى الجانب المنهج الشمس من الحياة . إنه لسعيد ومتحمس .

الحماس والتفاؤل :

ومن كلمة التفاؤل . ينبغي لنا أن ندرك أنه يوجد المتفائل المستكين الذي لا يعمل . وإنما ينتظر في سكون أن بنتهي كل أمر بالتحول إلى صالحه . وبوجد المتفائل الإيجابي المستنير . الذ يعرف أن لكل شئ جانبه الطيب وانه يجب عليه أن يعرف كيف يفيد منه . والتفائل الإيجابي يجعل الأحداث تدور لصالح الهدف الأسمى الذي يتبعه . أما المتفائل المستكين فإته يقول " سيكون كل شئ على ما يرام " والمتفائل الإيجابي يعلن أنه يجب أن ينسجم الانسان مع كل حدث ينال منه أفضل نصيب .

وإنك لتعرف أناسا ، تعزو إليهم الحظ الذي لا يفازقهم ، والحقيقة أنهم متفائلون إيجابيون . أعني كائنات تنسجم مع كل الظروف ، حتى ولو كان مكدرا . ولقد رأينا المثل لذلك خلال الحرب حيث توصل الأسرى الفرنسيون الذي ظلو في البلاد المحتلة ، وتوصل المهاجرون إلى أن ينالوا ميزات عظيمة من الظروف القاسية التي واجهتهم . وقدر ما هم الآخرون

يعامل الغيرة ، بأنهم وصوليون ، وبأنهم أنصار النظام القائم ، وكان أحرى بهؤلا القادحين أن يسيروا على منوالهم .

لكي تنجح يجب أن تكون متفائلا إيجابيا وأن تفوز بالنصيب الأوفي من الظروف مهما كانت سيئة . ويجب أن تؤمن بالنجاح ، وأن تتوقع الفوز.

وعلى أساس هذه الحالة النفسية يوجد الحماس .

والمتشائم يستنفد قواه فيما لا يجدي من نقد وعتاب ، وهل يغير موقفه أعدائي وجه البسيطة ... وطالما كان من المستحيل ان يصير الإنسان منسجما مع عقليته الشخصية . أفليس أكثر حكمة من ذلك أن يختار الإنسان حالة عقلية ، تجعله راضيا عن كل ما يوجد حوله ؟ .

الدافع إلى الحياة :

يجب أن يكون لديك ايمان بالنجاح . يجب أن تجعل التفاؤل والحماس ينموان في نفسك ، إذ يمتلك المتفائل الإيجابي ، رصيدا من الحماس يستطيع أن يستخدم كيفما أراد ، ولسوف تتبدد الصعاب مبتعده عن طريقه على الدوام .

هل تريد أن تنجح في الحياة ؟ ، هل ترغب في أن تصبح سعيدا في فن الحياة ؟ . أدخل الحماس في استخدام كل ماتملك من طاقات ، فالحماس يرتبط بالعمل وإنجاز الأمور .

إن الحماس هو الدافع إلى الحياة .

الفصل الخامس عشر

في الأيحاء الذاتي

في الحالة النفسية :

يعتبر علم النفس الكلاسيكي ، أن النفس مزودة بقدرات ثلاث : -

(ا) الميول الوجدانية أو الحاسة .

(ب) الذكاء أو القدرة العقلية

(ج) الإرادة أو القدرة المتحركة .

والمعاصرون من المشغلين بدراسة سلوك الإنسان من سلوك الإنسان من شكل جمجمته ، يعتبرون أن النفس مزودة بائنتين وأربعين قدرة أو استعداد ، وأنهم لا يقسمونها فحسب وإنما يعينون موضعها في دقة على المخ والجمجمة والوجه وعلى مجموع الجسم . وإن هذا الإدعاء الذي له في أغلب الأحيان ما يبرره - ادعاء مغالى فيه ورغم ذلك ، فإنه يوجد في الخطوط الرئيسية لهذا التقسيم وذلك التحديد للمواضع ، كثير من الحقائق حتى إنه يجب علينا أن نقبلها أساسا ، مطمئنين إلى وجود تبديل قليل في التفصيلات وإلى تبسيط في التطبيق .

وإليك بعض تلك القدرات : إدراك الفضاء الزمن ، المسافة ، الألوان ، الشكل ، الإيمان ، الرضى ، وكتمان السر ، والميل إلى النضال وإلى التدبير واللطف والاعتزاز بالنفس .... الخ

ويمكن ترتيب هذه القدرات في مجموعات : القدرات الحركية والوجدانية أو العقلية .

وإننا لنشفق على القارئ من سرد القائمة الكاملة لمختلف هذه القدرات أو الاستعدادات

الشعور واللاشعور :

إن ما يجب أن نبقى عليه في هذه الآونة ، هو أن الحالة النفسية يمكن إرجاعها إلى حالتين مختلفتين، في حالة شعورية ، وهي التي تضم جزءا من الذكاء (المنطق، العقل، الانتباه، رد الفعل، الارادة) والحالة اللاشعورية التي يتعلق بها الإحساس وجزء من الذكاء (الإدراك والايمان... الخ)

والحالة اللاشعورية ذاتها ، تنقسم بدورها إلى حالتين فرعيتين هي هامش الشعور الشعور وبؤرة الشعور .

وبعض الخصائص التي سبق وضعها في الذكاء تتعلق الآن باللاشعور مثل الإدراك ، الخيال ، الذاكرة ، العادة وهي من مجال هامش الشعور أي من اللاشعور .

الشعور :

الحالة الشعورية (العقل ، المنطق ، الإرادة) لا تشغل من حالتك النفسية غير جانب ضئيل ، ويفيد في بساطة في أنه يلاحظك وينظم تربية اللاشعور الذي يهيمن على علم النفس التطبيقي بأجمعه .

ويفيد الشعور في أنه يريك أخطاء نفسك ، الأخطاء التي يجب أن تصححها ، والاستعدادات التي يجب أن تكتبها ، ويتدخل الشعور في اختيار كلمات الأيحاء الذاتي ، وفي المثابرة اللازمة للتوصل إلى تحقيق الغاية التي تسعى إليها ، وفي معرفة تربية اللاشعور .

وبالاختصار :

يتضمن الشعور في المناطق ، القياس ، العقل ، الارادة ، ... إنه الشعور الذي يخلق الرقابة ، ودراسة المرء لنفسه والانعكاس ، (رد الفعل)، والانتباه وهو ما تسميه اللغة الدارجة بالمخ .

هامش الشعور وبؤرة الشعور :

إن هامش الشعور ، وهو يكون جزءا من اللاشعور ، هو أهم مجال في حالتنا العضلية ، إنه يضم عاداتنا واستعدادنا ، وميولنا وغرائزنا وسلوكنا ونعيم الايمان ، والحدث ، والتصور ، والذاكرة والحب .

وبؤرة الشعور . وهو يكون أيضا جزءا من اللاشعور . هو ضميرنا الأخلاقي ، ناصحنا الأمين ، ذاتنا الحقيقية ، ذاتنا المثالية ، كما يضم أيضا الأفكار الطيبة الموجهة : الحق ، الجمال ، الحسن ، الطيبة ، التدين .. الخ

الصراع بين الشعور واللاشعور :

يجب علينا . من الوجهة العملية . أن نعرف أنه في كل مرة يكون فيها الشعور في صراع مع اللاشعور ، وفي كل مرة يكون فيها صراع بين العقل والقلب ، بين التصور والإرادة ، يكون هذا الصراع غير متكافئ

على الدوام . إنه اللاشعور ، الذي يتفوق لصبغة دائمة ، أي القلب ، التصور ، الاحساس .

ونتيجة لذلك ، فلا تعمل تربية الارادة ، ولكن على تربية اللاشعور. اعمل على أن تخلق ايحاءات طيبة . وهي فقط ستجعلك تعمل اليل وفي غير جهد . قم بتربية اللاشعور ، فإنه هو الذي يسير حياتك ويكون سلوكك ويكتب مصيرك .

إن التصور يفوق الارادة دائما :

إن الشعور هو مركز التردد ، والتشائم ، والقعود عن العمل ، وكل الصفات السلبية ، وفي اللاشعور تكون قدرات العمل ، المثالية ، الروحانية الإيمان ، الحب ، البهجة ، التفاؤل والحماس . ويجب أن يعمل الشعور على تربية اللاشعور تحت رقابته وهو مفيد في دراسة النفس والأبحاث النفسية .

وبؤرة الشعور ، وهي التي تكون جزءا من اللاشعور ، هي مركز الحق والجمال ، والعدل إنها مركز الطيبة ، واللطف ، والبطولة ، والروحانية ، والحب . وبؤرة الشعور معدومة لدى الشخص غير الطبيعي ، الذي لا قلب به ، المحب لذاته ، الذي لم تصقله الايام ، وهي شديدة النمو لدي الرجل الحق ، البطل الفنان ، القادر على أن يكون محسنا ، جوادا .

وبؤرة الشعور ، وهي تكون جزءا من اللاشعور ، هي في الجملة الجزء الأساسي لعقليتنا ، وإنها تكون تسعة اعشار حالتنا النفسية . إنها مركز

الذاكرة ، والعادات ، ورد الفعل والغرائز ، والايمان ، والحماس واللغة ، ورعشة العضلات ، والاشارات والاذواق ، والميول والاهواء والملكات والقدرات . ومن ثم كانت بؤرة الشعور هي مجال الحياة الداخلية التي هي أكثر أهمية وهي مجال سلوكا .

ولكي يتسلل الشعور في اللاشعور ، فإنه ينبغي الالتجاء إلى التامل والتفكير وعندما يتسلل انسان إلى اللاشعور عند الجار (عن طريق الاستجوابات ودراسة الأحلام أو المناقشة بالانتقال من موضوع إلى آخر للتعرف على حالته النفسية) فإنه يلجأ إلى التحليل والبحث النفسي إن شعور السائل يتغغلل في اللاشعور عند المسئول .

إنك عندما تقول " تأتي الأفكار العظيمة من القلب " فانك توضح هذه الحقيقة بقولك " تأتي الأفكار العظيمة من اللاشعور ومن بؤرة الشعور بنوع خاص جدا .

وعندما قال اميل كوي Emile Coué " إن التصور يغلب الإرادة دائما ، فإن كان بقصد ان يقول " إن اللاشعور يسيطر على الشعور دائما " .

وعندما يكون القلب في صراع مع العقل ، تكون الغلبة للقلب ، وهذا يعني أن الشعور يقهره اللاشعور على التوائم .

ختام :

إن ما يلزم عمله ، هو تربية اللاشعور . غير أن الشعور نافع لإتمام ذلك وانه ، لهذا ، هو الغاية التي فنشدها لاعادة تربية النفس وقهر السعادة

ما هي أنجح كافة الوسائل التي تسلمها لكي تعيد تربية نفسك ؟

لنوجز :

إنني لأكرر قولي إذ أحدد ان علم النفس إلى نفس المرء من خلال صورتين متباينتين : صورة الشعور واللاشعور . والنفس في حالة الشعور هي التي تظهر لك . عندما تكون مدركا لما تفعل . وعلى العكس من ذلك، فإن النفس في حالة اللاشعور تتكون من ممارسة المشي والسياحة على سبيل المثال ، وخلال الاعمال التي تتم بالغريزة ، أي بغير قصد ، وتلك النفس اللاشاعرة، تستطيع أن تعيدها كيفما شئت إلى حالة الشعور، تستطيع أن تلاحظ تحركاتك عندما تريد ذلك .

مثال :

انك تسير في الشارع مع صديق ، وقد أخذت تتحدث اليه ، إنك لتعرف ما ينطق به من كلمات ، وإنك لواع للطريق الذي تسلكه متجها إلى غاية معينة ، ولكن إلى جانب الحديث الذي يدور تحت رقابة من النفس الشاعرة ، فإن اللاشعور عندك هو الذي يعمل ، انه اللاشعور الذي يرسم خطواتك ، وهو الذي يقودك نحو المكان الذي تتجه اليه في المدينة والذي تعرفه من طول التعود ، فاللاشعور لديك هو الذي يجنبك العربات ويسيطر على ما قد تأتيه من حركات خلال مناقشتك واللاشعور عندك ، هو الذي يمدك أيضا ، بالعبارات اللازمة للغة التي تتحدث بها إلى صديقك .

ومع ذلك ، فإن لهذين المجالين ، اتصالا وثيقا ، ومن الصعب في بعض الأحيان ان تقول أين يبدأ أحدهما ، وأين ينتهي الاخر ويمكنك الدخول في مجال اللاشعور بمساعدة " الاستبطان " وهو الإجراء الذي يتيح لك أن تحلل نفسك بنفسك وان متبين الدافع لأعمال ، وأن تزيد كلماتك ، وأن تنظم التناسق في تنفسك " وأن تتوقف خطواتك عندما يكون سيرك آليا " وتديرها حسبما تريد " وتغير من اتساع خطواتك . إن كل الأعمال التي تقع في اللاشعور عندك ، يمكن ان تعيدها إلى شعورك . إنك تشعر بأنك حزين أو مبهج ، فلا تعرف لذلك سببا . مارس عملية الاستبطان وحلل حالتك النفسية . إنك مبتهج ، لأنه قد أعلن إليك خبر سار منذ ساعة مضت . وعلى العكس فانك حزين لأنك قد انبثت بكارثة . إن اللاشعور عندك يكون تحت تأثير ما لهذا يكون الخبر الطيب أو السئ من انطبعات . إنك لتشعر بقلق غامض ، وعندما تمارس الاستبطان ، وتحلل نفسك بنفسك ، فإنك سترى اسباب وجود تلك الحالة اللاشعورية . والمعترف له ، الذي يسأل المذنب عن أخطائه ، فإنه يخاطب الشعور ، والعالم النفسي الذي يطبق التحليل النفسي على المصابين بالاضطراب العصبي يخاطب اللاشعور مباشرة .

تربية اللاشعور :

سندرس اللاشعور ، بنوع خاص ، لأنك ستقوم ، عن طريقه بإعادة تربية نفسك .

إن مصيرك رهن سلوكك ، وسلوكك نتيجة عاداتك ، . وعادات نتيجة أعمال غالبا ما تكررها .

والاعمال نتيجة ايحاءات . ونتيجة لذلك ، فإنك اذا اردت ان تشكل مصيرك ، فإنه ينبغي لك ان تخلق العادات الطيبة . وتتكون هذه العادات عن طريق اللاشعور ، لأن عاداتك جميعا تكون في حالة ركود في اللاشعور

واللاشعور يكون سلوكك ، فينبغي أن تؤثر فيه على الدوام واختيارك واذا اردت ان ترفع من قدرك في الحياة ، فانك ستؤثر بالشعور على اللاشعور لأن هذا الأخير هو الذي يتمم سلوكك ويسطر مصيرك .

يجب تربية اللاشعور باستخدام الإيحاء الذاتي في غير توقف .

بضعة أمثلة :

من أجل أن تنجح ، يجب أن تكون ذا بنية سليمة ، وألا تكون بك عيوب ، وأن تنمي لديك الارادة القوية ، . وان تتدرب على نظام لا عوج فيه ، وعلى نهج قويم وترتيب سليم . وإنك إذ تفكر في هذه التوجيهات ، تستنتج أنه يجب عليك ، من أجل تحقيق هذا البرنامج ، أن تتعود على النهوض مبكرا ، وأن تقوم بالتمرينات الرياضية ، وألا تتعاطى مواد سامة، وألا تشرب إلا ماء قراحا ، وألا تعمل شيئا لا تكون قد عقدت العزم على أدائه وأنت في تمام شعورك .

وبالاختصار يجب عليك ، في كل مناسبة ، أن تسلك السبيل التي يسلمها كل إنسان يسير وفق نظام دقيق . وان نفسك في حالة الشعور ، تفرض عليك وجوب مراقبة ، انفعالاتك .

وتختار واحد من بين تلك الانفعالات وهو عدم نفاد الصبر . إنك لن تصبح جزعا . ستردد طوال نهارك : " إنني صبور " بمجرد أن تثير غضبك بأقل سبب خارجي ، فإنك تقول لنفسك " إنني صبور " وبانتهاء اليوم ، فإنك ستبين أن غضبك لم يظهر سوي مرتين أو ثلاث مرات ، بدلا من ظهوره عشر مرات كل يوم وتتواصل شيئا فشيئا تحت رقابة من الشعور، إلى كبح جماع غضبك كلية . وبدون شك . فإنه يجب عليك . على الدوام أن تتدرب على الإيحاءات الذاتيه . ولكنك ستحصل بعد ستة شهور من هذا التدريب على الهدوء . وتكتسب عادة الهدوء باللاشعور .

وبعد أن تكون قد راقبت هذا الانفعال فانك تكون قد كونت لنفسك عادة طيبة . وعلى سبيل المثال ، تكون عادة اليقظة المبكرة وألا تشرب غير الماء وألا تسب جارا ، وعلى هذا النحو ، وبعد مضي عام ، تكون قد كونت ، شيئا فشيئا ، عشرات من العادات الطيبة ، التي لن تقتضيك ، منذ الآن جهدا مذكورا لتنفيذها .

وإنك لتصبح لطيفا مع الآخرين ، ويقل تعبك ويزداد إنتاج عملك ، وبمعني آخر ، يتأثر حظك ، من خلقك ، وصحتك ، ويتأثر عملك بما يكون لهذه التربية الجديدة من نتائج .

وإنك تكون قد ارجدت سلوكك ك جل هادئ ، وكونته في بادئ الأمر شعوريا ثم كشفت عنه بعد ذلك آليا ، تصرف على هذا النحو ، لتمحو اخطاءك ، ولتخلق عادات طيبة ، ولتكتسب ما تصبوا اليه من صفات .

إن الإيحاء الذاتي ، إذا ، هو أن تجعل ما قررته بالشعور ، يمر إلى اللاشعور مستندا في ذلك إلى الإيحاء .

اترك الإيحاءات الذاتية السلبية

لا تستخدم الإيحاءات الذاتية السلبية واحذر ، لكي تكون هادئا ، أن تقول " لم أعد عديم الصبر " ولا تقل " سأكون صبورا وإنما قل " إنني صبورا ، وفي أثناء هذه الإيحاءات الذاتية ، وحينما تكون منفردا وقادرا على أن تفكر ، عد بنفسك ثانية لتواجه أحداث النهار التي تهدد صبرك وهدوء نفسك . فتصور مثلا . أنك في حالة مثيرة بالنسبة لخمسة أشخاص أو سته . يسخرون منك حين يجدون انك موضع السخرية وبمجرد أن تتملكك الرغبة في أن تكون موضع الرضى . أسألك ما يجب عليك أن تتخذه من موضع لكي تحوز رضى من تعيش معهم . عد بنفسك إلى الوراء لتواجه هاتين الصورتين . كل واحدة منهما على حدة : أحدهما صورة قاسية . والأخرى محببه إلى النفس وأنك ستميل تماما إلى الصورة الهادئة

دور اللاشعور في الإيحاء الذاتي :

قل يوميا عدة مرات " ان الهدف الأساسي الذي أسعى للحصول عليه هو أن أصلح من نفسي ".

دع هذه الفكرة تستقر في " لا شعورك " عدة شهور ، فإنها ستنتشر فيه ، وفيها يلي من الايام سيذكرك " لاشعورك " بما يكون قد غرضت فيه من قراراتك ، وستفاجأ بأنك تحس ، وتقول وتعمل وفقا لذلك ، بطريقة تختلف كل الاختلاف عن الطريقة التي كنت قد اخترتها آنفا ، وأن هذه الأقوال وهذه الصورة والاعمال الجديدة ، لم تكن قد رسمت خططها ، إنها تكون تلقائية ، انها ثمرة عمل قد تم في هامش الشعور .

ولقد قال ج . لو بون : G Le Bob " إن التربية تقوم على جعل الشعور ينتقل إلى اللاشعور ".

النفس اللاشعورية :

إننا نقسم هذه النفس إلى قسمين : –

(ا) هامش الشعور .

(ب) بؤرة الشعور .

إن وراء اللاشعور الذي يحقق الحياة النفسية ، توجد الحياة العضوية ، التي لا يمكن بلوغها بالاستبطان : كضربات القلب ، وتقلصات المعدة ، والتغذية .. إلى غير ذلك ، ولكن ستستطع بطريقة مباشرة إن تؤثر بالشعور على أجهزة الهضم ، فإن الاحساسات السلبية ، كالتشاؤم والقلق

والتهيج والغيرة ، تخلق اضطرابات وظيفية وتكون سموما تنقض عمل غددك الصماء الموجودة في مقدمة الحلق والغدة الدرقية والكبد والطحال وتفسد عليك صحتك .

ونتيجة ذلك ، فإن الشعور عندك ، قادر عن طريق اللاشعور ، على أن يؤثر في أعضائك . وانك اذا كنت لطيفا ، متفائل ، فإن صحتك تكون أفضل مما لو كنت مكتئبا ومتشائما .

وبالاختصار فإن " بؤرة الشعور " محاطة باللاشعور الذي ينتهي من حيث يبدأ الشعور .

مقارنة :

قارن نفسك بمرمي تكون نقطته المركزية محاطة بدائرة حمراء ثم بدائرة بيضاء . إن الدائرة الحمراء تمثل هامش الشعور ، والبيضاء تمثل الشعور ، وهي المنطقة التي يمكن رؤيتها أكثر من غيرها ، وهي المنطقة الأكثر سطحية . والنقطة السوداء ، هي بؤرة الشعور التي يمكن للاسنباط أو التحليل النفسي أن يصل إليها لمعرفة الذات المثالية .

وإذا فإن هامش الشعور هو الوسيط بين الشعور وبؤرة الشعور ، فالعادات ، والالية ، وجميع الأفكار ، والحركات ، والاحساسات المألوفة ، تصبح آلية ، وتصدر عن النفس اللاشعورية .

إن هامش الشعور ، هو الذي يتحكم في مختلف التمرينات كالسير والسباحة والفروسية وردود الأفعال جميعها ... الخ .

هل يقوم جهازك العقلي والبني بعلمها بطريقة طبيعية ؟ . إنه يظل في مجال اللاشعور حيث لا تحس به ولن يتأثر به هامش الشعور نفسه ، وعندما تظهر الحمى ويصعب التنفس ، ويدق القلب ، ويصبح الهضم عسيرا ، فإن " هامش الشعور " يحس في الحال ببعض الاضطرابات التي تقص مضجعك ،

وتعكر صفوك . وإلى هنا يكون الأمر ما يزال خارج الشعور ، وحينما تشهد هذه الظواهر يؤدي الشعور دوره عندئذ مؤكد الحالة بقوله : " انني مريض ، يجب أن أعالج .

الضيق :

إنكم لتعرفون جميعا تلك الحالة من الحزن الغامض الذي يطلق عليه الضيق . إنها حالة نفسية سيئة تعوق نمو نفسك . لا ينبغي اطلاقا ان تفسح لها مكانا تلجأ اليه ، وإذا ما وجد لديه ذلك الاضطراب المعنوي ، ففكر لمدة خمس دقائق لنجد سبب هذا الاضطراب . ولسوف تكتشف عن الفور أن الشعور عندك سوف يقوم بغزو اللاشعور " هامش الشعور وبؤرة الشعور " وذلك بالاستعانة بدراسة الاستبطان وأنك ستجد أحيانا جرحا لكرامتك ، أو قلقا أو ضيقا قد استحوذ عليك " وفي هذه الحالة ، ينبغي لك أن تطرد هذه الافكار الشريرة بأن تستبدلها بأخرى مستعينا بالإيحاء الذاتي . وانك ستلجا إلى هذا المنهج في كل مرة يتوسط فيها الضيق أو الفكرة المعاينة بين الشعور واللاشعور ، لأن الضيق يعتبر فكرة تخرج على الدوام من اللاشعور لكي تبدو – على الرغم منك – في

شعور ، وأنك سوف تسقط هذه الفكرة بسهولة اذا كنت قد اكتسبت السيطرة على أفكارك .

عمل اللاشعور العضوي على حياتك :

إنك تستقبل شخصا فتقول متعجبا : " انك لتبدو طلق المحيا ! فيحس " هامش الشعور " لدي هذا الشخص بنوع من الهناء يصلح اضطراب تركيب أعضائه . وكل ايحاء ، ينعكس على الكيان العقلي والكيان البدني . وإذا أنت توصلت إلى ان تثبت في نفسك " اللاشعورية " فكرة إن أعضاءك تقوم بوظيفتها بإتقان ، فإن ظروف الاتفاق هذه ، ستكون قريبة التحقيق جدا وإنه بهذا ويقوم الطبيب بشفاء الاضطرابات الوظيفية ، ويتم هذا عن طريق " علاج الأمراض العصبية ".

والأفكار التي يرددها " الشعور " عندك يمسك بها هامش الشعور ، ويستقر فيه نهائيا وتكون تلك الأفكار " حالتك النفسية .

تدرب على أن تعي هذه الفكرة " إنني سيد نفسي ! إني أسيطر على أفكاري " . وستاتي اللحظة التي تتوج فيها جهودك بالنجاح وستبذل تلك الجهود من أجل أن تكون سيبا بشعورك ، وحينئذ ، لن تعود تشعر بالضيق، أو الفم ، أو الحزن الذي الذي لا نعر له سببا .

واذا كنت تخشى الفشل ايتع على ذلك بقولك ، " انني اريد " إنني اقدر .... "

يوجد في مجتمعنا الحالي ، عدد من بني البشر التعساء ، لأنهم قلقون، مهتاجون ، سريعو التأثير ، شديدو الحساسية ، خائرو القوي ، مذبذبون مرضى بالنو ستاينا ومصابون برعشة في بعض عضلات أجسامهم .

لقد وضعت هذه العلل " بأنها أمراض عقلية ، يجب لعلاجها ، أن يشرف عليها من قريب ، احد اطباء الامراض العقلية .

الإيمان بالنجاح ضروري :

قدراتك لا تحدها ، في أغلب الأحيان ، سوي نفسك . ينبغي لك أن تكون مؤمنا كل الإيمان بالدور الذي عليك أن تنهض به ، وإنك لتسمعهم في أغلب الأحيان يقولون أن فلانا النمرة أو المجهول ، قد ظهر فجأة وفي ظروف معين ، بأنه رجل ذكي ، أربب ، فما هو سبب ذلك ؟ السبب أن السيد فلانا هذا ، قد عرف ، بتأثير من الإيحاء ، انه لم يكن كفئا لأن يتخذ قرارا نافعا ، وأن يصبح عن مثل هذه القدرات التي كانت تخفيها الأحداث .

وعلى العكس من ذلك ، فإنك تعرف عظماء من رجال الدولة ، ونابهين من رجال السياسة وقادة عسكريين عقدت عليهم الآمال ، يفشلون ، ذات يوم فشلا ذريعا بتأثير من اضطراب في الصحة ، يفشلون فيها كانوا فيما مضى قد نجحوا فيه . لقد تضاءلوا ، فلماذا ؟ لأنهم فقدوا إيمانهم وزالت عنهم ثقتهم بانفسهم ، ويبلغ الحال بهم ان يشكوا في لحظة ما ، في قدراتهم . ومنذ هذا الوقت ، ينتهي أمرهم ، ويبدأ سوء طالعهم ،

وهو يسبب اختفاء الثقة بالنفس وتتابع الأحداث الأليمة ، وإننا لنفسر بهذا عظمة الإنسان وانهيار .

إن الشك والخوف ، اللذين يمران بالشعور يحدان بالشعور يحدان من طاقتك ويؤخران ظهورها ، والإيمان – الذي يستقر في اللاشعور – يزحزح الجبال ، ويزيل كثيرا من العقبات التي كانت تبدو لك ، وكانها جدار يعوق طريقك ستقتحم تلك العقبات في سهولة ، عندما تكتشف في قوتك ، ثقة راسخة لا تتزحزح . إن لديك قدرات تجهلها ، ولكنها ستظهر حينما تريد لها نفسك أن تظهر . إن الإيمان هو القدرة التي تحملك على أن تسمح بإمكان حدوث شئ إلى سهولة التصديق ، ولكن الإيمان يستطيع أن يعيش في إدراك وتفاهم تلم مع العقل (ويجب أن يكون العقل متفقا تماما مع القلب) وحياة من لا إيمان له ، حياة مستحيلة . إنك في كل اونة ، تسمح بأن تقدم إليك افكار ووقائع جديدة بواسطة ناس آخرين .

إنك توافق على أن ٢+٢ = ٤ قبل أن يبرهن لك على هذا الأمر وإن الحال لكذلك من ناحية ما اكتسبته من معارف ، إنك تؤمن بالشئ اولا ، ثم تفهمه بعد ذلك وانك لتمتلك قدرة نقودك عندما يتعلق الأمر بتحقيق شئ ، أو بإمكان أمر لك يثبت أو ينجلي بعد . إن هذه هي البصيرة (اللاشعور) .

لقد كان قيصر يؤمن بقدرة على قهر بلا الجول Le Gaule وهو ما سمي بفرنسا بعد ذلك فقهرها .

ويعطي الإيمان والثقة (اللاشعور) للإيحاء قوة خارقه تكبر كلما كبر الإيمان وثما ، وإنك تعرف أن المنوم المغناطيسي ل تأثير يتناسب مع ما لديه من إيمان بقدرته . والنوم المغناطيسي الذي قد نجح مرة في تنويم فرد ، يصبح له عليه تأثير عظيم ، وفي كل مرة ينوم فيها يزداد تأثيره عليه .

ويحكي بول مسيسير" Paul Myssers " حالة رجل قد نوم بعض أفراد إحدى الأسر عدة مرات ، فأصبح هؤلاء الأفراد شديدي الحساسية بتأثيره عليهم ، حتى إنهم كانوا ينامون ان يما مغناطيسي بمجرد أن يظهر لهم .

المنومون المغناطيسيون :

يعرف المنومون المغناطيسيون المحترفون حق المعرفة ، دور الإيمان والخيال في الظواهر البصرية ، عندما يقومون بعرض ما ، فإنهم يعدون الأمر على نحو أنهم يحيطون أنفسهم ، بعدد معين من الأشخاص المهيئين لاستقبال هذا التاثير ، ويختار من بين هؤلاء جميعا ، أكثرهم قابلية للأيحاء ويقوم بتنويمهم . ويؤثر هذا النجاح الأول في الأشخاص الآخرين الذين ينامون بدورهم نوما مغناطيسا ناجحا . ومن ناحية أخرى ، فإن المنوم المغناطيسي اذا تبين وجود من يمتنعون عن الأيحاء ، فإنه يخلي سبيلهم ، إذ أنه يعرف أنه يعرف ان كل فرد يقاوم تأثيره يخلق لدي الأشخاص الآخرين الذين لم ينوموا بعد ، الفكرة والشعور والاعتقاد بأن في وسعهم ان يفلتوا من تأثير التنويم المغناطيسي . حسن ، إن النفس الشاعرة تقوم على النفس اللاشعرة بنفس الدور الذي يقوم به المنوم المغناطيسي على تابعه .

وكلما ازداد يقظة نفسك ، وازددت ثقة بها ، كان الإيحاء مجديا وسيكون لك ، على نفسك تأثير قوي هائل . عليك أن تؤمن بذلك ، وأوكد لك انها الحقيقة ، ومع ذلك فلسوف تتحقق منها سريعا . وإبتداء من أول يوم تكون قد تثبت ففيه منها ، فستتبين إن هذا التاثير لا ينفك يكبر ، وإنه يؤثر في نفسك . وكلما لجات إلى الإيحاء الذاتي ، وتركت نفسك متاثرا باختيارك ، كبرت ، وتزداد تأثيرها على نفسك وأصبح إيمانك بقدرتك أعظم .

أضف العمل إلى الإيحاء الذاتي :

ينبغي لك أن تربى ، في غير توقف (لا شعورك) وذلك بالأحياء الذاتي ، فهذا المبدأ يتم كل تجديد في التربية .

ومصيرك رهن مزاجك (التركيب البدني والتركيب العقلي أو السلوك وسلوكك هو نتيجة لعادتك ، وعادتك هي نتيجة ما يتكرر غالبا من أعمالك ويتلو هذه الأعمال ، أفكار دافقة ، وتلك الأفكار قد أثيرت بايحاءات ما وإنه إذا ، بمساعدة الإيحاء ، سوف تصل إلى إصلاح نفسك ، وتطوير ذاتك الحقيقية .

وإنني أعني بالذات الحقيقة ، الذات المثالية ، أعني بؤرة الشعور ، أعني أفضل ما تنطوي عليه نفسك . وإنك على هذا النحو ، ستكتسب شخصيتك الحقيقية ، تكون قد تخلصت من أفكار طفيلية ، وتغيرت خلقها الآخرون ، أو أوجدتها الطروف ، ولقد حصلنا على هذه النتيجة بالعمل الثلاثي للشعور ، وبؤرة الشعور ، وهامش الشعور .

وستلجأ إلى إيحاءات تكون قد اخترتها بعد تمحيص ، لأنها إيحاءات فردية ، وستستكملها طالما كانت لم تستقر بعد في هامش الشعور ، وطالما كانت لم تصبح بعد جزءا من حياتك قد أخذ طابع العادات .

الصورة ، العبارة ، العمل :

يتحقق الإيحاء الذاتي في أشكال ثلاث : الصورة ، العبارة ، العمل : وينبغي فضلا عن العبارات المكتوبة أو الملفوظة ، أن تضع حياتك في توافق مع هذه الأيحاءات نفسها ، والظاهر الثالثة للأيحاء ، بعد الصورة ، والعبارة هي العمل .

وعلى سبيل المثال ، إذا أردت أن تكتسب التركيز ، وهذه صفة تركيز النفس على موضوع معين ، فإنه يلزم أن تبحث عن الظروف التي يجب توفرها لتحديد انتباهك على شئ واحد . والتركيز هو الوسيلة لكي تصبح ذكيا ، ولكي تكتب معنى القيم . وقبل أن تبدأ عملا ما ، فإنك ستكرر قولك " أركز نفسي على هذا الشئ ، وأوليه انتباهي بطريقة مستبعدة لما دوته ، وإنك سوف تجد نفسك وقد تدربت على أن تعمل في غير تشتت فكر أو سهو ، مقفل الاذان عن سماع اي شئ يتصل بالأمور الخارجية .

ولكنك إذا كنت في نفس هذه اللحظة ، لم تتعود أن تركز أفكارك فعلا ، على عمل ما ، ولو كان قصيرا ، فإن عباراتك وصورك ، لن تجديك فتيلا ، ومع هذا ، فإنك ستلفظ بها في كل لحظة من أجل أن

تتدرب على القيام بالأعمال ، فإنه لا مندوحة لك عن العمل ، إذ إنه يكمل الصورة واللفظ .

وإذا كنت تريد أن تتخلص من خجل يعتريك ، فإنه لا يلزم ان تقول فقط بصوت مرتفع " إنني شجاع . إنني جرئ . إنني احب ان اتحدث أمام عامة الناس "

أو أن تعد جلسة تتحدث فيها بهدوء ، إنما ينبغي أن تقوم بذلك يطرد ذلك بالتحدث إلى شخصين أو ثلاثة أشخاص من أسرتك ، وإنك في النهاية ستصل إلى حد ان تتحدث إلى كثير من المستمعين ، لتحطم ذلك الخجل الذي ستنتصر عليه سريعا .

وبالاختصار ، فإنك من أجل أن تتدرب ، سوف تستخدم صورا أو بعض أحاديث ، وسوف تبذل جهودا مخلصة لتحقيق تلك الغاية سريعا ، وبطريقة مطردة ، في أقل أعمالك اليومية.

راقب أفكارك :

لقد سبق أن قلت : إنه يجب على الإنسان أن يا رب على النجاح بطريقة مطردة . والنجاح مسألة عادة . إنه سبب ينمو من أجله أشخاص معينون دائما ، في حين لا ينجح الآخرون أبدا . وهو الاخيرون " اذا ما تدربوا على استخدام الإيحاء الذاتي بطريقة سهله ، فإنهم سيكتسبون عادة النجاح .

ينبغي أن تراقب أفكارك وان تهيمن عليها إن أفكارك " الشعرية " تكون كثيرا من الأيحاءات النجدية التي سوف تستقر في هامش شعورك وستظهر في حياتك . ومن الواضح – إذا – أنه يجب عليك أن تلاحظ نفسك " الشعورية " بعناية ، ولا يسمح لها بغير الأفكار التي تفصح من ذاتك الحقيقية ، تدرب بلا انقطاع على أن تراقب نفسك كيلا تتيح لغير الأفكار النافعة أن تتغلغل وتؤثر عليها .

الارادة والسيطرة :

يجب أن تكون حياتك مرإة لطبيعتك الحقيقية ولشخصيتك الصحيحة ، يلزم ان تصغي إلى الصوت الذي يأتيك من أعماق نفسك . واذا كانت الفكرة دافعة ، أعني فكرة مستنيرة متحمسة ، فإنها ستخلق الارادة والارادة لا توجد من تلقاء نفسها . إن الارادة فكرة ، خالصة ، قوية تتحول إلى عمل أنها الفكرة الدافع . ويجب أن تزداد هذه الفكرة الدافع قوة بالأحياء الذاتي المجدد في غير انقطاع .

وبالاختصار – تحدث ، اكتب ، فكر ، أحس بطريقة شعورية ، أعني ركز انتباهك على نفسك ، على نواحي نشاطك البدني والعقل ، وليكن لديك إشراف ورقابة مستمران على نفسك الشعورية ، إن كل نشاط لهذه النفس الشعورية ، سيترك أثرا هامش الشعور ، بفضل الإيحاء الذاتي اللفظي الذي كثيرا ما يتكرر منك .

ويصبح كل نشاط إرادي لنفسك الشعورية ، إيحاء ذاتيا إراديا . والانطباعات التي تنطبع على نفس في هامش الشعور ، تكون الذاكرة .

فاذا ما وصل إلى شعورك هامش الشعور من انطباعات ، فإن هذا هو التذكر .

ويميل هامش الشعور إلى أن يستعيد الأنشطة التي تعهد بها إليه نفسك الشعورية ، وستكون هذه الميول أكثر قوة كلما كان نشاط نفسك الشعورية أكثر حدة . وكلما كانت العملية أثر تكرارا ، كانت الفكرة الشعورية أكثر قوة ، وتفتحت بطريقة أفضل . وكلما توصلت إلى إثراء هامش الشعور عندك ، تأكدت العادة لديك ، على هامش الشعور هو الذي يكون سلوكك من أجل أن تخلق العادة ، جدد نواحي النشاط الشعوري ، بفضل الإيحاء الذاتي غالبا : وهكذا ستصبح تواحي نشاط الجديدة ، تلقائية وآلية .

كرر الإيحاءات الذاتية ، إن كل الإيحاءات الذاتية نافعة ، في كل زمان ومكان ، وإنها لكذلك في كثير أو قليل ، تبعا لشدة الإنتباه الذي توليه إياها وتبعا لإيمانك وبقدر مرات تكرارك لهذه الإيحاءات .

وإنك في أول الأمر ، لست محتاجا إلى أن تؤمن بجدواها بشرط أن تستمر عليها في مثابرة .

الإيحاء الذاتي والذاكرة

إنه لا توجد ذاكرة واحدة ، وإنما توجد ذاكرات ، وبقدر ما يوجد من قدرات عقلية : فذاكرات الشكل والزمن والأرقام والأماكن والأحداث يختلف بعضها عن بعض . وتوجد مع هذا قواعد عامة ، تتيح تنمية جميع

أنواع الذاكرة ، ويجب على كل إنسان أن يلجأ إلى هذه الوسائل لتنمية نقاط الضعيفة .

ولكي تنمي الذاكرة الخاصة بالأحداث ، فإنه يتبقى لك في كل مساء ، وأنت في فراشك وقبل نومك ، أن تتذكر أحداث اليوم لفترة خمس دقائق مبتدئاً بآخر أحداث في اليوم ومنتهيا بأولها .

ولكي تنمي الذاكرة البصرية ، فإنه ينبغي لك أن تتعود في جميع تفاصيل الشئ فإذا ما رأيت في السيارة العامة أحد الركاب ، فتفحص تفصلاته الكاملة : لون الشعر ، شكل الأنف ، الأذنين ، الهيئة ، شكل اليدين ، حلته ، قوامه ، مقدار وزنه ، الوظيفة . يجب ألا تظل النفس خاملة وألا تحظى على وجه الخصوص بغير قصد .

ولكن تنمي ذاكرة السمع ، يكفي أن تتعلم لغة أجنبية بطريقة " الحاكي " تدرب أن تتدرب على معرفة الحروف الأبجدية بطريقة مورس . تدرب على تقدير وزن الشئ ، وشكله وطوله ، وعلى تقدير المسافة ، وتدرب على الألعاب التي تنمي الانتباه كاليريدج واللمات المتقطعة ، وإننا فوصي على وجه الخصوص بالتدرب على النوع الأخير .

وللتدرب على هذه التمرينات يجب أن نواظب عليها وأن نكرر " أنني أمرن ذاكرتي في كل مناسبة " .

وينبغي على وجه الخصوص ، وقبل كل شئ أن تتدرب على التركيز ، ولقد بينا وسائله في الفصل السابق . كرر في كل لحظة قولك " إنني أفكر في شئ واحد في المرة الواحدة . وإنني أكرس لهذه الدراسة كل انتباهي...)

ولتمرين التركيز ، تدرب وللقلم في يدك ، غلي أن تستعيد نصاما ، كما سبق أن ذكرنا آنفا . طبق النماذج والرسم ، واكتب بخط مقروء ، وطرز ، ولعب الكرات للصغيرة ، تلقيها ثم تلتقطها ...

الإيحاء الذاتي وأثره على الغضب :

لو تزايد غضب طفل ، فهدئه ، من غير أن توبخه ، بالغسل بماء بارد أو بقطعة مبللة فإن أثر ذلك سريع ونافذ .

ولتهدئة روع البالغ ، يجب أن تدفعه إلى تطبيق قواعد الصحة العامة البدنية التي تعيد التوازن ، وتنسق تركيب الجسم . وفي تلك اللحظة التي تسعى فيها إلى إعادة التوازن فإن المرء يشعر بالتلاؤم مع الحياة ومع أمثاله.

وكلما أوشكت على أن تفقد صبرك ، قل لنفسك " إنني هادئ ، إن لي حيوية وإنني قوي . إن الغضب ضعف ، إنه مضحك ، وزيادة على ذلك، فإنه ينشر السموم، الغضب يقتل في بطء ، إنه انتحار . " قل لنفسك مكررا دائما "إنني أتحدث في بطء ، وأعمل كل شئ في تؤدة ، إني لطيف" إنني هادئ ، إنني أفكر قبل أن أتكلم وأعمل . إنني أعمل وأتكلم فقط عندما أكون مسيطر على نفسي. إن كل من حولي ، يعجب بهدوئي ورباطة جأشي . إن تأثيري عليهم عظيم . إن الجميع يثقون بي ، لما اتحلى به من هدوء ينبغي لي ألا أفقد صبري ساعة من يوم ، ينبغي أن أكون سيدا لنفسي ، وأن أتسم بطابع الإنسان الجاد ، المفكر .

إنني سيد نفسي ، إنني أشعر بالفخار ، إذ أصبح قويا ، متحمسا . إن الكلام الطيب يذهب غضب الآخرين . يلزم ، عدة مرات في اليوم ، أن أفكر في أن يكون لدى مطلق التحكم في نفسي ، بضعة لحظات .

ينبغي لي ألا أفقد صبري ، ساعة من نهار وأن أكون مسيطر على نفسي . "

إن كل نجاح يمهد السبيل في يسر إلى ما يتلوه من نصر . وإنه لمن المناسب للتلميذ أن يثبت في المساء ، في لحظات إختباره للسيطرة على نفسه من أنه ينجح ، ومن أن يصبح سيدا لنفسه بطريقة متزايدة .

وفي حب الذات :

الأنانية تسبب الكراهية ، وتخلق جوا من سوء الطوية والتشائم والعصبية ، إنها تقضي على التأثير جوا من سوء الطوية والتشاؤم والعصبية ، إنها تقضي على التأثير الاجتماعي ، فكر غالبا قولك : –

"إنني كلما أسديت معروفا إلى الآخرين فإنما أسدي المعروف لنفسي، وإن السعادة في إدخال السرور على نفوس الناس لنافعة . وإنني إذ أكون في صحة جيدة ، إنني أحس بحيويتي وتزيد بهجة الحياة من كرمي إنني أريد أن أدخل السرور على الآخرين ، وأن أجعلهم يشهدون بما أتحلى به من لطف وإنني أود ، في كل زمان ، وفي كل مكان ، وأن أكون نافعا للناس ، وأن أكون موضع رضا أي شخص كلن ، وإنني أبدأ دائما بأسرتي، بأقاربي ، بخدمي ، بمن أكون على اتصال يومي بهم . وكلما ازددت لطفا ولين

جانب ، إزداد لطفي في الخارج بالنسبة للآخرين . إنني لأعرف أنه كلما كان أهلي أكثر سعادة ، زادت سعادتي . وكلما اجتذبت إلى قرنائي، فسأكون لطيفا معهم وسأعرف كيف أنشر بينهم البهجة والسرور . "

لا تكن إيحاءاتك الذاتية ، إيحاءات سلبية ، كأن تقول " إنني لست خجولا ، إنني لست خائفا ، إنني لا أقاسي . إنني لا أتألم . على العكس من ذلك ، لتكن إيحاءاتك إيجابية كأن تقول " إنني هادئ ، إنني سعيد إنني سهد نفسي ، إنني أشعر بأنني على خير ما يرام . "

الإيحاء الذاتي والطفولة :

إن أية تربية ، ليست إلا سلسلة من الإيحاءات الذاتية . يجب على المدرس ، وعلى الأب أن يثير لدى الطفل إيحاءات ذاتية مدروسة ، حتى يصبح حسن التربية . وسيكون الجيل الصاعد على هذا النحو ، سلوكا طيبا ، ويحقق مصيرا سعيدا . ويمكن أن تتم التربية بالإيحاءات الذاتية بطريقة شعورية وإرادية ، والطفل ، إنما هو شمع بكر ، يسهل تطبيعه ، وإنه لمن الصعب أن تمحو ما يكون قد تكون في نفس الطفل من إنطباعات . ولا تترك شيئا للمصادقة ، راقب الصور ، والأمثلة والانطباعات ، وأسهر على من تعينهم للطفل من مدرسين ومستخدمين وخدم إنك مسئول عن صيانة مستقبله .

إن مصير الطفل ، سوف يكون نتيجة لسلوكه ، وسلوكه سيتكون من عاداته فاخلق لديه إذا عادات منتقاة ، بدلا من أن تتركها تتكون بطريق المصادفة .

إن العادات الطيبة ، تخلق الشخصية الطيبة . وكيف تخلق العادة لدى الطفل ؟ إنك تخلقها بتكرار نفس الأعمال .

يجب أن تهدف في المرة الواحدة ، إلى خلق عادة واحدة ، وأن تلاحظ أطوار تقدمها فإذا كان الطفل جبانا يخشى الظلام ، فاتركه في الظلام خلال دقيقة واحدة . اجعله يلعب لعبة " العيون المعصوبة " اجعله يبحث عن شئ في حجرة مظلمة ، علمه أن يبحث عن ملابسه ويجدها كما يفعل ذلك فاقد البصر . إجعله يقوم بهذا العمل عدة مرات ، فإنه سيعتاد الظلام ولايصبح بعد ذلك جبانا .

وعلى نفس النهج ، ستعلم الطفل أن يحيى ، وأن يتماسك تماما ، وأن يلبس ملابس نظيفة ، وأن يغسل يديه قبل أن يجلس إلى المائدة ، وأن يغسل قبل النوم ، وسيتعلم ألا يسب زملاءه أبدا ، وأن يكون له تأثير اجتماعي

الإيحاء الذاتي والجاذبية الشخصية :

إننا نسمي " المغناطيسية " القدرة التي يمتلكها أفراد معينون للتأثير على أمثالهم ولقيادتهم . تلك هي الصفة الأساسية للنجاح في الحياة .

إنني لا أظن أنه ينفذ من هؤلاء القوم – سائل خاص – ومع هذا فليس ذلك مستحيلا . وعلى أية حال ، فإن هذه القوة ذات الإشعاع ، يمكن أن تنمو ويمكن حتى أن تكتسب وتلك هي الملامح التي يتصف بها عادة أولئك الذين يزودون بهذه القدرة الاجتماعية . إنه لتبدو عليهم

مخايل الصحة ، إذ يكونون باسمى الثغر ، وجوههم نضرة ، سعداء متفائلين ، واثقين ، ذوي اجسام سليمة ، ينظرون إلى الناس ، من وجوههم وفي أعينهم . إنهم لينوا الحديث ، تبدو عليم الشهامة ، وهم طيبوا السريرة محبوبون من غير أن يكونوا مفرطين في المجاملة أو متملقين . يبدو أنهم متحكمون في أنفسهم ولا يتحدثون عن أنفسهم أبدا ، ولديهم " فن اجتذاب الإعجاب بهم " يعرفون بهدوء الطبع ، واثقون من أنفسهم ، محترمون ، جديرون بالتقدير إنهم يصافحون الناس بيد قوية ، دافئة ، ويستطيع الشخص ذو الصحة الضعيفة أن يكون على الرغم من ذلك ، جذاب ، ولكنه يكون أكثر جاذبية ، لو أنه وهب صحة جيدة ، ولقد استطاعت بعض الوجوه الغليظة المكتزة ، أن تكون ذات جاذبية ، إلا أن هذه الظاهرة نادرة .

ينبغي ، من أجل أن تجذب إليك إعجاب الناس ، أن يكون وجهك صافيا ، والشعر معتني بتصفيفه ، وأن تكون الملابس نظيفة ، تصدر عنها رائحة هذه النظافة ، وليست رائحة العرق ، أو التبغ أو رائحة صناعية ، ويجب أن يكون الصوت بطيئا ، متناسقا ، رنانا وألا يكون صوتا ، صارخا متمتما ، أجوف .

أريد أن أكون جذابا :

إنك تؤثر في الناس بالحواس ومن أجل أن تكون موضع إعجاب الناس ، يجب أن ترضي عنك حواسهم فلا ينبغي ، في مناقشة ما ، أن تناقش في حدة على الإطلاق . ولا ينبغي أن تعمد إلى الجدل . وأولى بك

أن تغير موضوع المناقشة ومن الأفضل أن تساير الناس ، في أول الأمر في المجال الذي يخوضون فيه ، ثم من هنا تجذبهم في رفق إلى مجالك لا تمدح نفسك أبدا ، ولا تظلمها كذلك أو تسئ إليها . لا تسب الناس أطلاقا بل ينبغي لك أن تشجع الذين تتحدث إليهم

ولاكتساب تلك الصفات في العلاقات الإجتماعية ، ينبغي أن يطبقها المرء في بيته ، فيتخذ في إسرته وضعا إيجابيا مع خدمه وأقاربه ، يجب أن يبدو لهم لطيفا في كل مناسبة ، وأن يتدرب على معرفة طباع كل فرد منهم بالدراسة النفسية .

وفي لحظات الوحدة ، ينبغي له أن يدرب نفسه على الأفكار اللطيفة، وأن يحول الفكرة إلى عمل ، وأن يجعل اللطف عادة يتسرب إلى تصرفاته وأعماله بطريقة لا شعورية .

وفضلا عن ذلك ، فإنه ينبغي أن تلجأ إلى الإيحاء الذاتي ، إذ يجب تكرار على سبيل المثال " إنني أريد أن أكون جذابا للناس ، إنني أحس بإحساسات لطيفة لجميع الناس . إنني محبوب من الجميع إنني أعتني بمظهري الخارجي ، إنني بسيط . مبتهج ، لطيف ، شريف ومخلص . إنني أنظر إلى عيني محدثي وانهض بواجبي على الدوام . ولما كنت شريفا ومخلصا واعتني بمظهري ، فإنني موضع ثقة كل شخص ويشعر كل إنسان بأنه يستطيع أن يعتد على . إنني سليم البنية ، ذو حيوية فأكون إذا ذا تصميم وإقام وموضع ثقة واطمئنان .

" وأيا كان الانطباع الذي يتركه في نفسي بعض الأشخاص سوف أكون على الدوام ، محبوبا ، هادئا ولطيفا . وسأنتهز الفرصة كي أكون من أجلي إنني أصبح رجلا يجذب إليه الناس " .

والمغناطيسية الشخصية هي القدرة على اجتذاب نفوس الناس ، هي الألفة ، والألفة هي ثمن الطيبة ، والإخلاص والتسامح ، هي قوة الأخلاق والتوازن والحكم الصائب .

المتفائلون دائما :

أن القوم الذين ينجحون في حياتهم ، هم الذين يكونون متفائلين . إنهم يثقون في الأحداث ، وفي الناس ، وفي أنفسهم . ويلزم إذا ، أن تصبح تفائلا من أجل أن تنجح وتكون سعيدا . والمتفائل هو الذي يتوقع الخير وهو الذي يحب الحياة ولا ينظر إلى الأشياء إلا من جانبها الطيب . وإن أنجح الوسائل متى تضمن تحقيق التفائل ، هي الصحة السليمة الجيدة. وهي تكتسب بتطبيق قواعد علم الصحة وبممارسة التربية البدنية . والتشاؤم هو الميل إلى المعادلة في مساوئ الحياة فا يرى من الأشياء إلا جوانبها القائمة . والمتشائمون جميعا أنانيون . قلقون على الدوام والمتئشائم يكره أسرته ومنافسيه وعملاءه وأعماله . إنه يشعر بأنه بائس . خجول . غير مطمئن عصبي المزاج ، حزين ، وإنه لن ينجح في حياته ولن يجني سوى خيبة الأمل .

وتسعة أعشار أسباب التشاؤم ، ترجع إلى التسمم وسوء الصحة فيجب على المتشائم إذا ، أن يعتني مجسمه ، وأن يسهر على حيويته . وإن أول تمرين ننصحه به هو " الاستنشاق المتزايد " فالهواء والنور والحركة، هي بالنسبة للمتشائم ، أولى خطوات الشفاء .

والتفاؤل لا يكلف غالبا ، في تطبيقه ، كما يكلف التشائم . كرر للمتشائمين قولك بأن الفكرة تتحول إلى أعمال . وأنه يجب عليهم أن يضفوا السعادة على أفكارهم " لكي يصبحواسعداء فيما يعملون من أشياء صغيرة في الحياة وفي العالم الذي يحيط بهم وأن يتعودوا على الأفكار الطيبة وعلى قول الكلمة الطيبة لكل شخص . ويجب عليهم أن يضربوا صفحا عن الأخطاء الظاهرة لمن يحيطون بهم .

والتفاؤل لا يكلف المرء شيئا ، وهو يشتري كل ما في الحياة من طيبة وجمال . إنه يهبك أصدقاء يعاونونك ، إذا ما اقتضى الأمر تلك المعاونة .

لا تشك من الناس أبدا ، ولا تبرم بالأشياء أو الأحداث ، وأبحث باستمرار عن جوانبها الطيبة . واستعن ، إذا لزم الأمر بإيحاءات ذاتية متفائلة كتلك التي نسوقها إليك .

"إن صحتي جيدة ، وحيويتي في ازدياد دائم وستنبثق من ذهني الصافي، أفكار واضحة جلية . وسأعرف كيف أسوس أموري . إنني متفائل، لطيف ، كريم في أعمالي وفي أفكاري . سوف لا أري من الحياة إلا الجانب الطيب منها الذي يلائم الأشخاص والأشياء . إنني سعيد بأن أعيش وبأن أتكلم وأعمل لتحقيق كل ماهو طيب ، في خير عالم . إن تفاؤلي يجعلني صديقا لكل شخص ويجذب إلى المودة والألفة . إنني أريد ن يسعد اليوم كل شخص قد قابلني " .

إن الأفكار تتحول إلى أعمال ، والأفكار المتفائلة تجلب الصحة والنجاح والسعادة .

الفصل السادس عشر

الرغبة والإرادة والعمل

الرغبة والإرادة :

الإرادة هي القدرة على الإنجاز ، هي القدرة على أن تصبح الفكرة عملا وأصل الإرادة ، وإذا كانت الرغبة ، وإذا كانت الرغبة في بلوغ نتيجة ما قوية فإنها تجتاز الصعاب في سهولة وبدرجة لا يبدو معها أن الإرادة تتدخل في ذلك .

وبوجه عام ، فإنك تظن أنك تفرق بين الرغبة والإرادة ، لأن الأولى أكثر ضعفا من البثانية ، ولأن الإنسان يمكن أن يتمني يستحمل عليه تحققا ولكنه لا يستطيع أن يريد إلا كل ما يمكن الحصول عليه .

وتأتي الرغبة من ميل طبيعي أو مكتسب يتحد مع الإيحاء . وتعتبر الإرادة بمثابة القدرة على إنجاز شئ مرغوب فيه ، شئ مقرر ومدروس وذلك يبذل كل الجهود الجسمنية والعقلية اللازمة لذلك

نصيب الرغبة :

ما هو النصيب (الحقيقي) للرغبة في تحقيق الأعمال ؟ يقول البعض إن نصيبها كبير ، والبعض الآخر يذهب إلى أنها مجرد تيسير ، وقلما يهمنا ذلك الأمر عند الحصول على النتيجة المطلوبة . وبالرغبة الشديدة ، لا

يبدو لنا تدخل الإرادة ، أما مع الرغبة الضعيفة ، فيجب أن تنهض الإرادة بكل شئ ، وندرك أنفسنا في وضوح العقبات والصعوبات متى كانت الإرادة ضعيفة ولكن لا تعر ذلك التفاقا مادمت تحصل على نفس النتيجة. اجتهد في أن تخلق رغبات قوية ومنجزة ، وفي أن تثبت الحماس فيما تتناوله من عمل .

هناك أشخاص ، لا رغبات لهم ، إنه أشخاص ليسوا أهلا لأن يعملوا. وبعض الأشخاص لا تتاح لهم رغبات ، وهم مع ذلك يعملون ، إنهم يعملون متأثرين بغيرهم ، لأنهم يقبلون الإيعاز ، وينفعلون بمن وهبوا إرادة أقوى من إرادتهم .

الرغبة الملحة :

الرغبة ، ترجع إلى أحد ميولنا التي أيقظها إيحاء ما ، ومن أجل تحقيق تلك الرغبة ، فإنه يلزمنا امتلاك القدرة على الكفاح ، والاعتداد بالنفس والمثابرة . إن من لا رغبة له ، لا شخصية له . ويجب تهذيب الرغبة حتى تكون لديك فرصة القيام بعمل إرادي وفرصة إنجازه ، ويجب أن تؤيد صفاتنا الدافعة كل رغبة لنا ، فالرغبة إذا كانت قوية أصح دور الإرادة دورا ثانويا ، لأن الرغبة تحرك ما في نفوسنا من قدرات دافعة . وعلى هذا يتحقق العمل . وهذا هو الهدف .

الرغبة المعقولة :

يجب لتكوين الرغبة أن تتثبت منها ، إذ أنه يلزم استبعاد الرغبات التي تضر نموك ، كما يلزم غرس الرغبات الملائمة ، وتنميتها بالإيحاء الذاتي

وبعد إمعان الفكر فيها . وإذا كانت الرغبة الملائمة شيئا ، إلى رغبة ملحة لا تقاوم .

الرغبة والعمل :

إن شدة الرغبة تدفع إلى العمل . ولكن إذا حدث لديك رغبة شديدة في كل شئ فلا تعتقد أنه يكفيك أن تقف مكتوف اليدين وتترك الأمر يتحقق تلقائيا . فالرغبة الشديدة ، أردت أم لم ترد ، يجب أن تترجم بالفعل وتلك الرغبة الشديدة في الحصول على نتيجة ما ، تساند التركيز على هذه النتيجة وتوقظ باستمرار الجهود المنجزة أحيانا بطريقة شعورية وأحيانا أخرى بطريقة لا شعورية ، وإنك لمدفوع حتما نحو إنجاز تلك الرغبة

إنها تسبق الإرادة :

تسبق الرغبة عمل الإرادة على الدوام . إنك ترى تفاحة على تلك المائدة ، فتزيد أن تأخذها . فهل يكوون ذلك من عمل الرغبة ؟ كلا فطالما كانت يدمك لم تمسك بعد بالتفاحة التي ترغب فيها فإنك لم تردها بعد .

وإليك مثلا آخر ، تمر أمام محل لبيع الخمور " فتقول نفسك الحكيمة ، " لا تدخل " ولكن افترض أنك دخلت ، . فسيقول لك أصدقاؤك بأنك لا تملك الإرادة الكافية لمقاومة تلك الرغبة .

في الحقيقة ، لقد تم الصراع ، من ناحية ، بين الخوف من أن تصبح سكير أو خشية احتقان الكبد الذي يتسبب عن الافراط في الخمر ،

والرغبة في الاحتفاظ بعقلك سليما ، ومن ناحية أخرى ، بين اللذة التي يحس بها شارب الخمر ، ولسوء الحظ تغلب عليك رغبة حب الخمر . وهذا إذا لأنك لم تعرف أن تغرس في " اللاشعور " عندك مضار الخمر التي تشربها وإنك لتقول : " إنه تنقصني الإرادة " هذا خطأ . فهناك إيحاءان ، أحدهما " كره الخمر ، فإنها سم " والآخر " شرب الخمر فإنها لذيذة ، وبين هذين الإيحاءين قد تغلب الإيحاء الثاني إنك لم تكرر الإيحاء الأول بقدر كاف لخلق مرد الفعل في " اللاشعور " الذي كان أهلا لإبعادك عن محل الخمر .

إنك لتتبين إذا ، ومن الآن ، ذلك الدور الكبير الذي يلعبه الإيحاء الذاتي في الأعمال التي يقال عنها بأنها أعمال إرادية ، وإنه لا أهمية لأن يكون الإيحاء الذاتي ، أو تكون الإرادة هي التي تعمل ، ولكن جوهر الأمر لديك ،

هو النهوض بما تكون قد قررت من عمل بعد أن تكون قد فكرت ، ويكون هذا التفكير قد أدى إلى تفهم جدوى هذه الأعمال .

وستظهر الإرادة لو أنك عرفت أن تجعلها باستمرار عونا للإيحاءات الذاتية .

عمل الإرادة والإيحاء الذاتي :

لو أنك قلت : " إنني أتبع قواعد الصحة الغذائية ، وآكل ببطئ كي تهضم معدتي ، فستهضم معدتك ، وإنني لفترض أنه سبق قبل ذلك ، أن

أجريت فحصا طبيا ، لأنك إذا كنت مصابا بقرحة في المعدة أو بسرطان " فإنه يكون من السخرية أن تضيع ثلاثة شهور قبل أن تجرى لك عملية والإيحاء الذاتي سيذكرك في كل وجبة ، بأنه يجب عليك أن تتناول طعامك بطريقة صحية وستستجيب إلى تلك التعليمات . وفضلا عن ذلك ، فسوف تدخل نفسك الشعورية إلى نفسك اللاشعورية ، أفكارا سيحققها العصب السيمبتاوي الذي سيؤثر بطريقة غير مباشرة على أعضائك الداخلية .

وهكذا ستتأثر كل وظائفك العضوية بإرادتك وإذا أنت كررت قولك : " إنني آكل ببطئ ، وأشرب ببطء وأنام نوما كافيا ، إنني أستنشق الهواء في عمق ، وأعمل التمرينات البدنية في انتظام . إنني أتيح لنفسي الظروف اللازمة كي أحصل على صحة كاملة وحيوية تامة " إن هذا ليمنحك الثقة في صحتك ، وستتغلب شيئا فشيئا على حالة الضعف ، وسترتفع فوق ظروفك البدنية والعقلية الحالية . وستكون بفضل الإرادة سيدا ، ليس على أعمالك وأفكارك فحسب ، و إنما أيضا على وظائفك العضوية . ومن المفهوم أنني أفترض دائما ، أنك قد اشتشرت طبيبك وأنه قد أكد لك أنك لست مصابا بمرض عضوي .

الإيحاء الذاتي والسيطوة على النفس :

يوهب كل إنسان على غير علم منه ، (بلا شعور) ، يتكون من طاقات واتجاهات وميول وقدرات كامنه ، غير فعالة ، تكون نواة ، لا تلبث أن تقوى وتظهر فاعليتها عند ممارستها . وحينذاك ، تظهر " الأنا

الحقيقة " أو بؤوة الشعور . ويجب أن تظهر " الأنا الحقيقية " حتى يمكن الحصول علي السيادة . وإذا ما تحققت هذه الذات الحقيقية ، فسترتفع بك فوق مستوى المهني والأحلام ، وستبعدك عن مواطن الضعف ، وتضعك دائما على الطريق السوي . ولما كانت كل رغبة تتحقق بالإيحاء الذاتي الطويل والدائم التكرار ، فقل لنفسك بصوت مرتفع " إنني ، منذ الآن ، سيد نفسي " مثل ذلك في كل مناسبة ستطلب منك أن تمارس إرادتك ، وأنك إذا تستطيع أن تؤثر في نفسك من أجل أن تكتسب الصفات اللازمة للسعادة والنجاح ، وتستطيع أن تؤثر في أعضائك الداخلية ، وفي وظائفك وفي كل لحظة ، عن طريق الإيحاء الذاتي واتباع قواعد الصحة .

التأثير على الآخرين

إنك تستطيع أيضا أن تفرض إرادتك علي قرنائك من الناس ، كي تجعلهم يعلمون ما تريد . إن هذا لهو فن التأثير ، إنه الإيحاء الذاتي للآخرين ويذهب بعض الناس إلى القول بأن الإيحاء الذاتي ، يمكن أن يمارس ليس على أشخاص حاضرين فحسب ، وإنما يمكن أن يمارس علي بعض عن طريق ظاهرة الاحساس بالأحداث التي تقع بعيدا وفي نفس اللحظة .

وهذا التاثير لفرد علي الأخرين ، ذلك التأثير المتبادل عقليا والمتبادل نفسيا ، يمكن تفسيره بالتجارب التي أجراها الاستاذ كازامالي Cazzamali من ميلانو : تنقل موجات من العقل الانساني ، كما يحدث

في مركز الإرسال ويمكن أن تصل إلى مراكز الاستقبال في عقول أناس آخرين والتجارب التي تجرى في حجرة منعزلة ، يوضع فيها الشخص ، قد أثبت شدة الموجات العقلية التي تختلف من رجل إلى آخر ، ويوجد أشخاص يصدرون قليلا جدا من الموجات العقلية وآخرون يصدرون منها الكثير . وهذه الموجات تكون طويلة لدى بعض الناس وقد يحدث أن تكون الموجات التي تصدر من شخص معين ، لا تقابل الجهاز المستقبل الملائم في العقل المجاور .

وما تزال تلك التجارب تجرى في المعامل ، وإنني أذكرها كدليل للاستناد إليه ولكن لا يمكن أن نسوق لهذه الوقائع تفصيلا محددا .

نصائح عملية :

لنبق المجال العملي اليومي . إنك يوم تختار وصفا إيجابيا بالنسبة لأشخاص تخالطهم ، فإنك تتواصل إلي أن تجعلهم يفعلون ما تريد ، تطلع إلى عيونهم ، تحدث إليهم بلهجة ثابته ، أفصح عما تريد بأفكار واضحة ، كن على علم تام بما تريده . أصدر الأوامر بطريقة ثابتة واضحة ، إنهم سوف يطيعونك . ومن كانت له رغبة ملحة ، لا يتزحزح عنها ويجاهد في سبيلها ، فإنه سيرغم الآخرين على أن يطيعوه ويتبعوه ، ومن كانت لديه روح المثابرة والجلد والاستمرار ، فسيوثر فيمن يتحدث إليهم من الناس .

تعود أن تصدر الأوامر ولو لأكثر الأمور تفاهة خلال النهار ، وستدهش إذ تجد الجميع وقد أطاعوك في غير تردد . وعلى هذا النحو ، ستختار بتفسك الطابع الآمر الإيجابي بالنسبة للآخرين . وهندما تكتسب

هذه الصفة ، فلن تجدد شخصا يستطيع أن يقاوم لك أمرا . إنه لا توجد في هذه الحالة " قوة كامنة فيك " وإنما توجد لديك قدرة عامة على الناس جميعا ، وإنه يمكنك أن تقوم بالتجربة ابتداء من اليوم ، ومع هذا ، فان تلك الحالة النفسية تلائم من يكون من واجبهم حث الآخرين على العمل ، فانهم يجذبونهم ويدفعونهم إلى تنفيذ ما يريدون . إن هؤلاء هم القوم الذين يتركون طابع شخصيتهم على البيئة الاجتماعية التي يحيون فيها وعلى فترة حياتهم النشطة كلها . إن المحرضين من أمثالك يتصفون بالثقة في أنفسهم والإيمان في النجاح .

من يرد يقدر :

لو أردت أن تربي إرادتك ، فاستخدمها باستمرار مستعينا في ذلك بالإيحاء الذاتي . إن الكلمات التي تلفظ بها في صوت مرتفع تقوي الايحاء

فإنك إذا قلت بصوت مرتفع : " إن لي إرادة من حديد ، لا شئ يقف في طريقي ، كل إنسان يطيعني " لو أنك قلت ذلك لنفسك دون غيرها وبصوت مرتفع ، فإنك ستخلق في نفسك تأثيرا كبيرا .

ومسألة سماع حديثك ، ستمنحك ثقة في نفسك ، وفضلا عن ذلك فإن كرامتك ستدفعك إلى أن تجعل أعمالك متناسقة مع أقوالك .

وإذا أردت أن تكون معتدل المزاج ففكر قائلا : " إن بهجة عظيمة سوف تغمرني " وفي نفس الوقت ، انطلق ضاحكا ، واتخذ وضعا ممتلئا بالسرور ، كما لو أن حدثنا سعيد قد غمر بالبهجة كل كيانك .

عندما كنت شابا ، كنت أسمع في إحدى مدارس تعلم السباحة ، شابانا يقولون : " لا نستطيع أن نغطس " وكان مدرب السباحة يضع فوق سطح الماء خشبة الإنقاذ ، فكان التلاميذ لا يترددون في أن يسبحوا حينما يرون تلك الخشبة . إن هذه حالة تشبه حالة تجميع أولئك الذين يزعمون أنهم غير قادرين على أن يفعوا شيئا لأنهم لا يستطيعون إلأى ذلك سبيلا يكفي أن تجعلهم يتخذون قرارا بعمل ما كانوا يعتقدون أنهم لا يستطيعون عمله ، وأفه تبين لهم أنهم استطاعوا عمل ما اعتزموا أن يفعلوه.

التدريب :

لكي تدرب نفسك على الإرادة ، ينبغي ألا تحمل نفسك مالا طاقة

لك به من مهام وأعمال . ولكن تدرب عليها بالتدريج . درب نفسك بادئ الامر على أن تنهض بأعمال ، لا تتكلف من أجل القيام بها، إلا التغلب على صعوبة يسيرة ، ثم بعد ذلك ، وبقدر ما يتد به أزرك ، تغلب على كل مائة متر ، كما لو كنت ألتقط شيئا " إنك بهذا تكون قد أتممت عملا يشهد لك بالقدرة على تنفيذ ما تريد .

النظام والمثابرة :

إنني أكرر القول بأن الرغبة أصل الإرادة ، وإنها تأتي عونا لها وعلى هذا تصبح الشهوات والدوافع والأحاسيس مثيرات هامة للإرادة ، بشرط أن تكون موضع رقابة العقل وأن يتحكم فيها تماما .

ولا غني عن المثابرة التي تحافظ على ما يبذل من جهد ، إذ بدونها لا يتم شئ . وفوق ذلك " يلزمك أن تكتسب روح النظام والطاعة " أي القدرة على أن تستمع إلى صوت ضميرك وإلى كل ما يميله عليك .

وإن لديك في كل يوم ، بل في كل لحظة من النهار فرصة ، لتتخذ قرارات لا تحيد عما رسمته لنفسك ، وأن تبذل جهودا جديدة ، وأن تصدر أوامر فاقتنص كل هذه الفرص ، وبمجرد أن تتعود المناطق المكونة للعقل ، كل هذه الوظائف ، مستكتسب الارادة القوية وتحقق كل ما تصبوا إليه .

نصائح لشاب :

لقد تحدثت إليك بطريقة قد تكون عسيرة الفهم ، فلنبسط الحديث . إن شابا يبلغ من العمر ثمانية عشر عاما ، قد أتاني ذات يوم وقال لي : " أريد أن أنجح وأبلغ ما أريد " قلت له : " ما هو هدفك ؟ هل تريد مكانة متوسطة أو مركزا مرموقا ؟ هل تريد أن تحصل على الشهرة ؟ على المكانة الاجتماعية والثروة ؟ .

فقال إنني أختار العبارة الأخيرة ، أريد أن أكون إنسانا مرموقا ، وأشغل مكانة سامية " فقلت له : " أهنتك بذلك بذلك وإليك نصيحتي : " يجب عليك أولا أن تقوي صحتك ، وبغير ذلك لن تستطيع أن تقاوم ما بذلته من جهد . ثم نم استنشاقك ، ولاحظ قيام قناتك الهضمية بوظيفتها ومارس التمريناات العضلية . وستستريح نفسك من عناء العمل الذهني خلال ملاحظاتك للقواعد الصحية . وإذا ما أيقنت بأنك قوي ، معافي ، فمنذ ذلك الحين ، غيى من حالك ، وكن دائما منتصف القائمة ،

واستنشق الهواء في عمق ، وكن معتزا بنفسك ، فخورا بها ، وواجه الناس إذا ما نظرت إليهم ، طالما كنت لا تريد إلا فهم الخير . حافظ على تنفيذ قرارك ، وكرر لنفسك القول : " إنني أريد سيد نفسي ، لإنني أمتلك السيطرة على أفعالي ، إنني أريد أن أتغلب على العقبات ، وأسيطر على الناس . إنني أريد ذلك إنني ذلك " اعتن بمظهرك الخارجي ، وارتد ملابسك في اناقة وأتقان . ولا تترك شعرك كثا دون أن تقصه ، وقلم أظافرك ولنكن ملابسك جيدة في نسيجها ونظافتها .

ليكن لديك إدراك تام للمسافة والزمن ، ولتكن أعمالك اليومية ، في كل لحظة ، منتظمة ، وأقول : إنه يجب أن تسير أعمالك وفق نهج معين إنك لن تضيع بهذا وقتك ، وستستطيع في ساعتين أن تقوم بالأعمال التي يقوم به زمالاؤك في سبع أو ثماني ساعات . ضع كل شئ مرتبا ، منظما ، حتى لحظة كانت من النهار أو الليل . وإنك على هذا النحو لن تضيع وقتا في البحث عنها .

إن صوتك لا يوحي بشئ إذا م يكن معبرا ، تعلم أن تتحدث بحزم . ولما كانت صناعة التحدث الجيد ، نافعة في هذا العالم ، فلا تكتف بأن تتعلم دروسك في الكتب ، تدرب وأن منفرد بنفسك في حجرتك ، على أن تتحدث أمام المرآة بصوت مرتفع . حاضر تلميذا خياليا وعلمه كل ما تتعمله أنت . سوف تعرف بهذه الوسيلة أن تحدث ، وسوف تقوي صوتك وتدعمه وستتعود أن تبسط المسائل وأن تتكلم في جلاء وثبات وجلد .

روَح عن نفسك في كل أسبوع لتستريح من عناء العمل العادي وروح عنها في كل شهر ، ومهما سنحت لك فرصة طيبة لتلهو في أثناء العمل ، فخل بينك وبينها ... واستمر في عملك. وفي كل مرة تضف فيها إرادتك، فكر في الهدف الذي تصبوا إلى تحقيقه " تخيل أنك في عشر سنوات ستجعل من نفسك رجلا منتصرا .

واستعن على تحقيق ذلك بهذه الكلمات : " إنني سيد نفسي ، إنني سيد أعمالي ، سأبلغ ما أريد وسأكون في المقدمة " .

وإنني لا أعفي القارئ من سرد التفصيلات التي تلت تلك النصيحة الأولى ، والذي أستطيع أن أؤكده ، هو أن هذا الشاب قد وجد ، ولم يكن خيالا ، وأصبح مبرزا ، وأنه قد نال كل ما كان يصبوا إليه .

الفصل السابع عشر

العزم

إلى الغد :

إن القطار والمد والجذر لا تنتظر أحدا من الناس ، فإذا كنت قد عقدت العزم على القيام بعمل ما ، فاعمله في الحال، وإذا ما بدت لك فكرة صائبة يمكن تحقيقها والانتفاع بها ، فارسم خطة سريعة لتنفيذها .

أن الأشخاص المذنبين، الذين لا يستقرون على قرار ، لا يفعلون شيئا نافعا على الإطلاق . إنهم يقولون : " سنبدأ غدا ، أو يوم الاثنين أو الشهر المقبل " تلك هي العبارة التي تسمعها تخرج من أفواه أولئك الذين لا إرادة لهم والذين لا يقومون بعمل شئ أبدا . وإذا كان العمل النافع ، لا يتحقق على الفور ، فإنه سيكون بعد ساعة أوفى اليوم التالي ، أقل نفعا . ولكي تحول فكرة ما إلى عمل ، يجب أن تكون هذه الفكرة واضحة، محددة المعالم ، ومن أجل أن يتحقق في الحال ، يجب أن تكون الفكرة قوية وحية . وعليك أن تقوي للفكرة التي ترى أن النفع يكون في سرعة تحقيقها.

من العزم :

ولكي تثير هذه الفكرة وتقويها ، عليك أن تقول : " إن هذا الشئ الذي يلزم أن أنهض به ، يعد أكثر الأشياء أهمية في حياتي . وسوف أكرس للنهوض به ، كل ما أملك من ذكاء ونشاط " .

لقد قررت أن أستيقظ في الساعة السابعة من صباح الغد ، لعمل تمرينات بدنية لمدة ربع ساعة . هذا حسن ، سأكرر قبل أن أنام " سأقوم بالتدريب البدني غدا صباحا في الساعة السابعة . وهذا أمر على جانب عظيم من الأهمية .

وإنني في الواقع إذا قمت بهذا التمرين بانتظام ، وفي ساعة محددة ، فإنني سأتعود على برنامج منتظم ، وسأعتاد تنظيم إرادتي وأعمالي ، فإذا ما بدأت نهاري بغسل أجزاء جسمي وبالرياضة النفسية ، فإن دمي سيصبح نقيا ، وتتيح لي صحتي أن أعمل في قوة وسرعة ومثابرة ، وينشط ذهني حين أرتوي بالدم النقي . وإن نتيجة عملي سوف تعتمد على هذا القرار الذي اتخذته " .

وفي الصباح ، عندما تصحو من نومك ، كرر هذا الكلام لتقوي فكرتك . إنك ستقوم حينئذ برياضتك بطريقة آلية ، لأن كل ما تفكر فيه بعزم ، كفيل بأن يتحقق .

وفي كل مرة يتعين فيها عليك أن تقوم بعمل ما ، فقم بعمله فورا ، ولكي تحقق ذلك ، قوَ فكرتك ، وأجعلها تستحوذ عليك لدرجة تبدو لك معها أنها الشئ الوحيد في العالم ، الذي يثير اهتمامك .

غدة السرعة :

سرعة العمل ، وغزارة الفكرة هما شرطا النجاح . ولكنك قد تعترض على ذلك بقولك : إن تلك القدرات النفسية ، إنما هي ظواهر طبيعتنا

البدنية هذا حق ، فإن لك غددا تسمى الغدد الصماء ، لكل منها أثر في حياتك العضوية والنفسية في آن واحد . فإذا نشطت القوة الدرقية نشاطا غير عادي ، فإنها تخلق الاضطراب ، وتسبب الحركة الشديدة السرعة . ومن كان مريضا بضعف تلك الغدة ، فانه سيكون بطيئا وعاجزا عن أن يتخذ قرار ، وهو يشعر سريعا بالتعب ويكون متخلفا على الدوام . وبالعكس فإن من كانت غدته الدرقية في نشاطها العادي ، فإنه يبدو شديد النشاط ويظل في نشاط الشباب حتى الموت .

والغدد فوق الكلى ، هي غدد القوة . فمن كانت هذه الغدد لديهم زائدة النشاط ، كانوا على درجة كبيرة من الذكاء ، وحدة الطبع ، يتأججون نشاطا وقوة . وبالعكس فإن من يحرم من نشاط هذه الغدد ، يكون غير مركز الانتباه ، سطحيا ، خائر العزيمة وعلى هذا النحو ، أكون قد أوضحت الدور النفسي لمختلف غدد الجسم الإنساني .

دور الإيحاء الذاتي :

يمكن أن تستشير الطبيب ، لو ظننت أنك محروم من النشاط الوظيفي لهذه الغدة أو لتلك . وسيشير عليك بأن تطعم الغدة المريضة بتعاطي دواء من غدة خروف ، ولكنه من الممكن أن يجد الطبيب نقصا من الناحية البدنية ، ومع هذا فإن حيويتك ونشاطك يكونان كامنين ، وإنهما لكذلك نتيجة إيحاء مضاد ، كأن يكون فعلا والدك أو مدرسك قد أعطياك المثل لنشاط ناقص أو خلق ضعيف . فإن هذا الإيحاء السئ ، يؤثر على أخلاقك ويوجد فيك تلك العادة السيئة .

وإنه ليكفي أن تبدل إيحاءاتك الذاتية ، وأن تعيد تهذيب نفسك ، ويتم هذا في بضعة شهور ، ونتيجة مؤكدة إذا ما قمت بتدريب نفسك .

وإذا لم يكن أحد من معلميك أو الأشخاص الذين يحيطون بك قد أوحي إليك بالبطء ، فإنه يمكن تحت تأثير مرض ما ، أن تعاني من نقص الغدة الدرقية أو الغدة الكلى وتسبح حينئذاك سطحي التفكير . ولكن بعد أن تصبح غددك الصماء عادية ، فستمحو هذه العادة ويكفي أن تعيد تهذيب نفسك حتى تستعيد النشاط والحمية اللازمين .

دور التنفس :

ومع هذا ، فعليك أن تحتفظ بهذه الحقيقة البدنية النفسية : إن أعضاءك جميعا لترتبط بعضها ببعض بروابط وظيفية ، وأن التضامن بينها تام ، فلو أنك قويت إحدى الغدد من الناحية الوظيفية ، فستتأثر الغدد الأخرى بذلك نشاطها تأثيرا ملائما . وإن لك غدة صماء ، تتأثر بإرادتك، وهي الرئة . إنك تستطيع أن تزيد من نشاط إفراز الرئة بالاستنشاق في قوة كبيرة في أغلب الأحيان ، وإن التنفس الزائد ، سيثير كل الغدد الضعيفة الإفراز ، ويبعث الحيوية في كيانك البدني والخلقي ، وإذا كانت في الوقت نفسه ، الغدد الضعيفة ، تجعل منك إنسانا مترددا ، بطيئا ، سطحيا غير مستقر على حال ، جزوعا ، فقم بعملية التنفس بكثرة، فإن رئتيك إذا تعملان في قوة ، وستوقظان نشاط الغدد الأخرى ، وستتوصل نفسيا ، إلى أن تكتسب ما ينقصك من صفات القوة والسرعة .

أنتهز الفرصة :

ولكنك قد تقول : " لا توجد أية فائدة في أن تقوم على وجه السرعة في تنفيذ عمل مقرر " . تعم توجد فائدة ، فلكل شئ زمنه . والحياة قصيرة فكل فكرة يجب إذا ، أن تتحقق في الحال ، ففي الغد سيكون هناك شئ آخر عليك أن تفعله ، وسيمضي زمن التنفيذ . وفضلا عن ذلك فإن التنفيذ الفوري من الصفات التي لها من الأهمية ما يجب معها أن تمارسها في كل لحظة ، فيفضل هذه الصفة ، ستكون قادرا على " إقتناص الفرص " . وفي الحياة تتاح فرصة في أغلب الأحيان ، فينبغي لك أن تكون على استعداد لاقتناص الفرصة ، يجب عليك أن تكون مستعدا قبل العمل .

وإذا أنت تركت الفرصة تفوتك ، فإنني لا أقول لك إنها سوف لا تواتيك مرة أخرى ، ولكني أقول إذا ما واتتك الفرصة ، فقد تكون الظروف أقل ملاءمة من ذي قبل .

ولكن لا تعمل من غير أن تفكر :

ومع ذلك فانك سوف تقول : أنه ينبغي ألا تعمل شيئا بغير تفكير . حقا ، ولكن هذا التفكير يشمل مجرد موازنة المعلومات التي تريد أن تحصل عليها من الأشخاص ذوي الاختصاص .

هذا منزل أود أن أشتريه . هل هو متين ؟ اتصل تليفوني بالمهندس المعماري الذي سوف يعرف في ٢٤ ساعة أن يكشف لك عن عيوب

المنزل . واستدل عما إذا كان مرهونا عقاريا ؟ وهل لديك مال ؟ وهل تستطيع أن تدفع نقدا . " راجع حافظة نقودك ، وستقدر على النحو وفي خلال ٤٨ ساعة أن تحصل على المعلومات اللازمة .

ستفكر لمدة ربع ساعة ، ثم تصدر قرارك . كان فرانكلين يقول إنه عندما كان يتردد في اتخاذ قرار ما ، فإنه كان يقسم قطعة من الورق إلى قسمين ويكتب في أحد جانبيها ، الأسانيد المرجحة ، وفي الجانب الآخر يكتب الحجج المعارضة ، وكان يوازن بينهما ، فإذا ما تساوت حجتان ، كان يلغيهما وكان يخضع في النهاية للأسباب الغليبة ويتخذ قراره في هذا الاتجاه أو في ذاك عن إقدام أو إحجام .

بيردان Burdian الذي وضع بين مذودين قد ملأ كل منهما بالتساوي بشوفان من نفس النوع فلم يعرف بأي المذودين يبدأ ، وكان ذلك سببا في أن مات جوعا .

إن صوتا يحدثك :

إن فائدة التدخين السريع ، لا تظهر في الظروف النادرة في الحياة فحسب ، ولكنها تبدو أيضا في كل لحظة من النهار . إنها إحدي الصفات العملية التي هي أكثر ، تواترا ، ففي كل لحظة يقول لك صوت يأتيك من داخلك : " افعل هذا أو افعل ذاك " إنك تميل في أغلب الأحيان إلى عدم إطاعة هذا الصوت ، فتؤجل التنفيذ ، وفي النهاية تمتنع عنه ، لأن كل ما يؤجل تنفيذه ، يعد نصف متروك . إن الأذن التي تسمع ذلك الصوت الداخلي بغير أن يتم عمل ما ، سينتهي به الأمر إلى أن تصاب بالصمم .

وأن إحساسنا ليهدف إلى أن تساعد أنفسنا في إشباع إحتياجاتنا ، وأن نجنبها ما يهددها من أخطار . وإذا أنت لم تلق بالا بالعادة ، إلى ما يعطيه إحساسك من تحذيرات ، فإن هذه الإحساسات ستفقد حدتها ولا تعود تترك أي رد فعل ، فإذا ما دق ناقوس أحد الأديرة في كل ساعة بجانب حجرتك ، فلن تسمعه ، ولن يترك أي رد فعل . وفي أثناء الحرب ، فإن تفجير القنابل ، ودوي الميتوليوز والمدفع ، لا تثير انتباه الجنود حين يأكلون أو ينامون .

هذا حسن ، إن في داخل نفسك صوتا ، يملي عليك أفعالك في كل لحظة . وهذا الصوت الداخلي هو الذي يعبر عن " الأنا " الحقيقة ويتفق معها وهو الذي يقول لك في كل لحظة :

" إن هذا طيب وذاك متفق عليه ، وإن هذا جميل وذلك حق وإن هذا هو الطريق الذي يجب عليك أن تسير فيه " فإذا أنت لم تتعود أن تستجيب إلى هذا الصوت في الحال ، وإذا أنت لم ترب لديك عادة التنفيذ الفوري ، فستضعف أذنك الداخلية وهي الضمير إلى الحد الذي تكون معه صماء عن سماع صوت " الأنا الحقيقية " فلا تعمل عملا إيجابيا ، وإنك على هذا النحو ، ستجرد من عون حاستين ، لا مندوحة عنهما في حياتك المعنوية " .

وعلى العكس من ذلك ، إذا تعودت الاستجابة سريعا إلى تعليمات صوتك الداخلي ، فسيرتفع مستواك المعنوي وإذا أنت أعطيت اهتماما فوريا لهذه الايحاءات ، فإنها تكون مدركات حقيقية وسيكتسب ضميرك

حيوية نادرة وستستيقظ في نفسك ؟ على هذا النحو قدرات كانت كامنة حتى ذلك الوقت ...

في الدقة :

استشر رجال الاعمال وستتبين ما يولونه من أهمية للتنفيذ الفوري . ألم تقنط يوما من أحد توكيلات بيع السيارات ، إذ يتأخر في تسليمك سيارة متأخرا عن موعده شهرا أو شهرين ، ومن أحد الخياطين ، يسلمك حلتك في اليوم التالي لليوم الذي أقيم فيه الحفل .

إن الناس الذين لا يتصفون بالدقة ، يكونون ناقصين خلال حياتهم كلها . إنهم حين يعتذرون ، يسوقون كثرة مشاغلهم . وإنه على العكس فإن كثرة المشاغل وتعددها هو أحد أسباب الدقة التامة .

علم أطفالك ، منذ نعومة أظافرهم ، على الدقة وسرعة التنفيذ ، وتخير من تعهد إليه تربيتهم ، فكل مرب يترك آثارا في نفس طفلك . ينبغي أن يكون المربي ذا دقة وعناية ، فإنه بالايحاء الذاتي تأثيرا حسنا في تلك النفوس الغضة . وأنت نفسك ، إذا كنت قد تعودت تلك العادة السيئة ، عادة االتأخر في حضور موعد ما ، أو التأخر في الطعام . ولا تتأخر عن موعد على الإطلاق ، وإنك إذا اتخذت برنامجا وتوقيتا يوميا ، فلن تتأخر عن موعد أبدا ، ولكي تبدأ ، أبذل الجهد وستتغير حياتك في مجموعها .

ليس بعد حين ولكن فورا :

سيكون وضعك في الحياة متناسقا مع ما يكمن فيك من لا شعور ، ومع قدرك الشخصي ، لو أنك تصرفت في سرعة ، وبهذا ستزيد فرصك زيادة عظيمة . وإذا أردت أن تدرب نفسك ، فاذكر أن أكبر عامل يسيطر على تكوينك ، هو الايحاء الذاتي ، فقل في كل مرة تتردد فيها " أفعل الآن ، افعل حالا " الخ ، ثم في نفسك القدرة على بذل الجهد ، ونم الكفاح وتدرب طوال اليوم على أن تقوم بتنقيذ أي عمل كان في الحال .

" إن حجرتي غير مرتبة " أقوم بترتيبها في الحال ، ليس بعد خمس دقائق ، ولكن في الحال " . " لقد أضعت قلبي " فيجب على أن أبحث عنه في الحال " . " يجب أن أزور شخصا عبوسا ، وينبغي لي أن أراه في فترة تمتد إلى خمسة عشر يوما من الآن ، سأراه بعد ظهر اليوم . أتصل به في الحال تليفونيا لأحد موعدا " .

وهكذا تسيطر الأنا الحقيقية بطريقة مستمرة على الأنا القديمة التي تطيع طاعة العبد .

اكتب على قصاصة من الورق ، الحقائق الآتية ، وتأملها كل يوم لمدة خمس دقائق : " التصمم والعمل السريعان ، يكفلان النجاح . عندما تتبين أنه من الممكن دراسة مشروع ما ، فادرسه في الحال ، فلو أن الفرصة سنحت ، فإنك ستكون قادرا على اتخاذ قرار دون توان . فكر بتركيز وبسرعة واجمع المعلومات إذا لزم الأمر ، ولكن اتخذ قرارك ، وحدد في نفس الوقت التاريخ الذي ستنهض فيه بتنفيذ ما قررت من عمل " .

فكر ولكن لا تتراجع أبدا :

لو أن فرصتك قد واتتك ، فتمسك بها وقت مرورها .

إنك تمتلك في نفسك نواة لكل الصفات الممكنة ، والمرغوب فيها ، فأنت إذا تمتلك في شكل نواة ، الهمة والاتقان والنظام ، ويجب من أجل أن تظهر القدرات أن تزرع بذاتها ، فأعمل على توضيح هذه الحقيقة بأن تقول : " انتهز فرصتك " في كل ساعة من النهار ، إنك على هذا النحو ، تتبع أحد الأهداف الأساسية في الحياة .

وإنه بفضل المنهج اليومي الذي تقوم بتطبيقه ، وتدعمه على الدوام بالإيحاء الذاتي ، فإنك ستحرر طاقتك وتأثيرك الاجتماعي وجاذبيتك .

إن الجاذبية الشخصية ، هي تلك القوة الخاصة بالنفوس التي تقوم بتهذيب نفسها ، إن هذه الجاذبية ستنشط كل قواك ، وستجعل كل ما يوجد حولك من طيبة وحس ترسل نحوك أشعته ، وتجذب إليك كل ما يشيع رغباتك من خيرات .

" وفي حالة الشك ، فكر ثم اعمل في الحال ولا تتراجع أبدا " .

الفصل الثامن عشر

ختام

إنك صانع سعادتك :

إنك أنت صانع صحتك ، ونجاحك وسعادتك . وإن قدرك ليعتمد على " لا شعور " ولا شعورك هو ثمرة ميراثك الخلقي ، وثمرة العادات التي كونتها أنت بنفسك . وبعض الناس ، لهم الحظ في أنهم يمتلكون بالوراثة أو بالتربية ، صحة والإرادة والذكاء والصفاء الاجتماعية التي تجذب الآخرين وتؤثر فيهم . وفي امتلاك هذه الصفا تلقائيا يوجد " الحظ " حقيقة ،و لكن الحظ حقيقة ، لكن الحظ فقط في هذه الظروف السعيدة التي يبدأ تاريخها من الميلاد أو الشباب .

حسنا ! ولكن أولئك لا يملكون هذا الحظ ، يستطيعون رغم ذلك ، اكتساب القدرات بإعادة تربية النفس ، ويكفي أن تريد هذا الحظ وترغب فيه في إصرار ، وأن تلجا في ذلك الايحاء الذاتي .

يمكنك أن تعيد تربية نفسك :

إن إعادة تربية النفس ، تتطلب بضع سنوات ولكنك منذ الشهور الأولى قد تحصل على نتائج مشجعة وجديرة بالاعتبار .

هل رأيت من يقومون بأداء الألعاب البهلوانية ؟ إنهم يقومون بتمرينات تتطلب من المرونة بقدر ما تتطلبه من مهارة . وهؤلاء الناس كانوا منذ بضعة شهور ، مثل ما أنت نفسك عليه الآن من انعدام المهارة . ولكنهم شيئا فشيئا ، وبما بذلوا من صبر طويل ومثابرة وطاقة ، قد توصلوا إلى أن يؤدوا الأدوار تنال إعجابك . وإنه لأقل صعوبة ـ أن تخلق من نفسك شخصا هادفا ، محبوبا ، ذا تأثير على الأخرين ، من أن تخلق من نفسك " بهلوانا " أو عازفا للبيان .

إن التمرينات الرياضية والصحية ، والتربية الخلقية ، والصبر والهمة وممارسة الإيحاء الذاتي ، هي الشروط الواجب توافرها للتمتع بالصحة والسعادة وبالمركز المهني والجتماعي المرموقين . وإليك ما تتبع من منهج وما ستحصل عليه من صفات حميدة :

أفكارك :

إن الفكرة هي الرؤية الواضحة لما تهدف إليه من غايات وأفضل منهج للوصول إليها .

ولتكون لديك أفكار ، يلزم اكتساب القدرات الآتية :

(أ) التركيز : وهو يضم في طياته ثلاثة أعمال ، ثلاثة حالات نفسية: الانتباه ، ضبط النفس ، الاستمرار .

(ب) الإيحاء النفسي والوراثي : دراسة الشعور ، واللاشعور وهامش الشعور وبؤرته .

(ج) الذاكرة : يلزم أن تنمي ذاكرة الأرقام ، وذاكرة الأسماء وذاكرة الأشياء وذاكرة الأشخاص والأحداث .

إرادتك :

إنها تنفذ الأفكار ، إنها عبور الفكرة إلى مجال العمل عن طريق الإيحاء الذاتي . فادرس إذا الوسائل الآتية لتربية الأفكار وتنميتها .

(أ) الوسائل البدينة :

اتخذ سمات القوة والايجابية وباعد بينك وبين الحركات الفضولية واحتفظ بصفة القوة والإرادة . قم بالتمرينات الرياضية بعناية من عشر دقائق ، إلى عشرين دقيقة ، في كل يوم وحافظ على صحتك العامة ، وعلى صحتك الغذائية .

(ب) الوسائل الخلفية :

إنها رباط الجأش ، والسيطرة على النفس ، والأحاديث ، والأفكار والإحساسات والأعمال . وإنها التدريب على الهدوء والجهد المتواصل لعمل كل ما يمكن من عمل طيب ، في غير تفريط . وإنها المثابرة والاستمرار .

لا تتوقف أبدا عن تنفيذ مهمة تكون قد شرعت في تنفيذها .

روح النظام :

يتكون النظام من روح تنظيم ما تنهض به ، ومن السير على نهج معين

(أ) نظام في الوقت :

اجعل بكل عمل ، منهجا تسيرعليه ، لمدة شهر ، أو ثمانية أيام ، أو ليوم واحد . نظم المنهج على الدوام ونفذه ليكن لديك لأتفه الأشياء ، نظام تتبعه . في كل أمسية . أعمل توقتيك وتذكر قبل أن تنام ، ما فعلته في يومك ولتبدأ بآخر ما عملت وتنتهي بأول ما عملت .

وفي كل سيوم من أيام الآحاد ، أعد عمل ميزانية الأسبوع ، وافعل في كل شهر نفس الشئ ، تلك هي طريقة تنمية الذاكرة . والتعود على النظام وعلى التنظيم .

(ب) نظام في المسافة :

لكل شئ مكان ، وكل شئ يكون في موضعه . رتب كل شئ بنفس العناية التي يقوم بها الضرير .

فما هي الوسيلة المثلى لتنفيذ المنهج المشار إليه .. إنه الإيحاء الذاتي . إن من ينمي أفكاره ، ويقوي إرادته ، ويراعي النظام بالإيحاء الذاتي ، سيكون مثلا أعلى فيما ينهض به من أعمال .

الفهرس